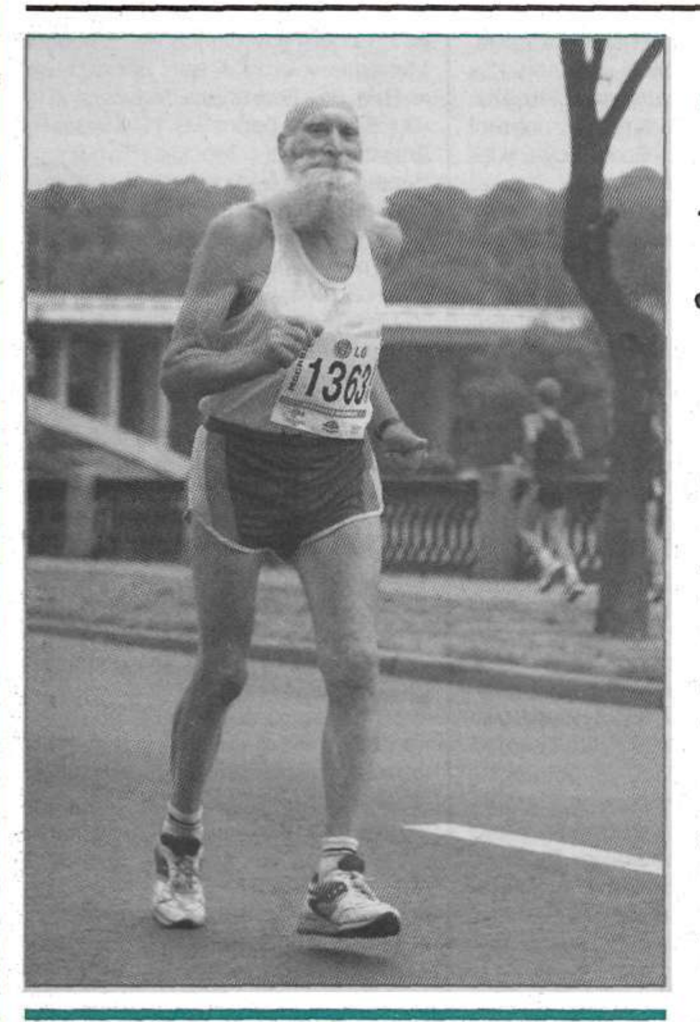
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№10 (53) МАЙ 2005



ПИСЬМО В НОМЕР

Буду вечно молодым

Кто сказал, что старость – не радость? Это только от самого человека зависит. Мне недавно исполнилось 40, и я часто стал задумываться, каким стану лет через 20. У меня здоровье уже сейчас не очень-то, но вот мой отец считает, что нет такой болезни, с которой человек бы не справился. Ему под 70, но по виду никогда не скажешь. Да и характер совсем не стариковский, потому что в душе отец остался молодым. Каждое утро он выливает на себя ведро холодной воды, потом – пробежка, гантели. Постоянно в каких-то уличных забегах участвует, а там есть люди и постарше. Посмотришь – все бегут, стар и млад, и всем хорошо! Мне всю жизнь было некогда этим заниматься, хоть отец с детства уговаривал. Но вот, наверное, возраст такой настал, когда невольно задумываешься, во что превратится твой холецистит на склоне лет. Конечно, хотелось бы встретить старость таким же бодрым, крепким, как мой отец. Поэтому я все-таки решил к нему присоединиться. Вот уже 3 месяца работаю над собой, поправляю здоровье. Ваша газета очень в этом помогает, в этом году я на нее подписался. Спасибо всем читателям!

Круглов Д. А., Московская обл.

ЦИТАТА

Организм выходит из строя, когда в голове появляются дурные мысли. Если мы хотим быть здоровыми, нельзя долго сердиться, обижаться, особенно на близких людей, и это все не сказки.

Семенова Т. А., г. Москва

стр. 3

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и расцвело все вокруг, зазеленело, и многие из наших городских читателей в первые же теплые деньки стараются выбраться на дачу, поближе к земле, к природе. Ведь надо и грядки подготовить, и рассаду высадить. Хлопот много, но они долгожданные, радостные. Скоро уже пойдут и свои витамины, а значит, и здоровье можно будет поправить. Но давайте все-таки не забывать и о тех людях, кто из-за нездоровья вынужден сидеть дома и с надеждой читать газету, чтобы найти способ исцелиться. Почему я об этом пишу? Просто поток писем ближе к лету становится все меньше.

Поэтому и обращаюсь к вам с просьбой – прежде чем уехать на дачу, не поленитесь, возьмите ручку, бумагу и напишите о том, что помогло вам когда-то выздороветь. Присылайте нам свои любимые рецепты, пишите о всевозможных способах лечения прямо сейчас, чтобы больные люди не остались на лето без ваших драгоценных советов.

К тому же летом для наших подписчиков «Лечебные письма» выйдут уже на 48 страницах, и ваших писем в них поместится еще больше.

И сами не забудьте подписаться на газету, чтобы спокойно отдыхать, будучи уверенным, что получите все номера. Кстати, скоро закончится подписка на второе полугодие 2005 года. Так что поспешите.

Желаем вам, чтобы здоровья хватило на все: и на дачные работы, и на дружескую поддержку друг друга.

Хорошо, что есть такая газета, которая помогает мне и другим больным людям. Я как-то послала в «Лечебные письма» крик своей души (у меня поликистоз обеих почечных лоханок). И ко мне пришло много писем с разными рецептами. Но вот одна горе-целительница из г. Люберцы Московской области, Людмила Алексеевна, прислала мне рецепты, переписанные слово в слово из вашей газеты. За деньги – 300 рублей, и, конечно, вперед! Так меня уверила, что рецепты стоящие и что она вылечила свою тетю, что я купилась, хотя твердо знаю: кто просит деньги вперед, тот аферист! Так и вышло. Выманивает деньги эта дама, наживаясь на горе больных людей. Как только не стыдно продавать рецепты, которыми больные делятся бесплатно! Кроме людского, есть Божий суд, и ей воздастся за надувательство.

Просила я ее возвратить мне деньги, но где там! И в последнем письме она написала, что если у меня есть больные люди, пусть присылают ей свои просьбы, и она вышлет им рецепты, но с 1 января 2005 года уже за 500 рублей. Вот такое нахальство. Не купитесь, люди, на таких горе-целителей!

Адрес: Гудковой Ирине Васильевне, 410009, г. Саратов, пр. 50 лет Октября, д. 13, кв. 87

Мое письмо «Больны дети» опубликовали в № 2 за 2005 год. Не ожидала, что столько откликнется добрых людей! Письма приходили из всех уголков России, СНГ. Очень трогательно, что так много людей, у которых есть душа. Письма пришли уже после операции дочери (у нее сколиоз). Но у нас появилась уверенность, что раз другие дети поправились, значит, и у нас, дай Бог, все обойдется. Ну а пока боремся с болезнью. Девочка уже не унывает и воспряла духом! А сколько людей приглашает приехать отдохнуть, остановиться у них, сколько адресов! И насчет язвы у сына так много советов, что трудно выбрать.

Некоторые народные целители посоветовали использовать для лечения веточки ясеня, но у нас на Урале он не растет. Сейчас пытаюсь добыть что-то вроде веничка из ясеня. Многим я лично ответила, почти всем, кто дал телефон, позвонила, но написать каждому нет возможности. Хочу выразить всем искреннюю благодарность за помощь.

Большое спасибо за письма Семенову М. Л. из Орловской области, Сопиной Л. В. из г. Губкина, Юмашевой И. Я. из с. Ракша, Сасиной А. И. из Белоруссии, Трошиной Л. Ф. из г. Ульяновска, Потехиной В. П. из г. Томска, Гербер З. М. из Алтайского края, Вижунову В. А. и Мелентьевой Н. С. из г. Сочи, Бандуриной Л. П. из г. Заречного, Ефименко И. Д. из г. Краснодара, Астановой Н. Д. из г. Железногорска, Галине из г. Новороссийска, Зайцеву В. Т., Гаскову Александру и Мильшиной Л. С. из Московской обл., Сушинской Н. М. из г. Нижнего Тагила, Самчук Л. Т. из г. Астрахани, Сычиковой И. А. из г. Липецка, Ичеву Е. З. из г. Ессентуки, Олесе из г. Люберцы, Мирошниченко Т. Г. из г. Ейска, Миленко Н. И. из г. Белгорода, Голубеевой О. Н. из г. Юхнова, Берову В. И. и Валентине Алексеевне из г. Москвы, Татьяне из г. Барановичи. А также огромное спасибо Женечке из г. Чехова за ксерокопию книжки, Ремчиновым из г. Улан-Удэ за телеграммы, Богатовой Елене за письма и открытку.

Материнское всем спасибо и низкий поклон. Верю, что все у нас получится. Пусть Бог хранит вас всех, добрые люди! А еще я обращаюсь к молодым родителям. Если у вашего ребенка обнаружили сколиоз, не смотрите на это сквозь пальцы! Эта болезнь оказывается очень серьезным испытанием.

Адрес: Никоновой В. И., 622018, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Окунева, д. 49, кв. 24

Выношу большую благодарность с поклоном до земли за то, что напечатали в № 6 за 2005 год мою просьбу о помощи. Я не могу всем ответить на письма, их пришло очень много, и вот решила вас поблагодарить через газету. Кто прислал мне письма, пусть знают, что я каждого благодарю! Мне очень много прислали рецептов, советов, как лечить эту напасть – подкожного клеща. Теперь, с вашей поддержкой, я уверена, что чудо произойдет! Я не думала, что столько хороших и отзывчивых людей есть на свете. Как говорится, мир не без добрых людей. От всей души и чистого сердца я говорю всем большое спасибо. Дай Бог вам и вашим семьям крепкого здоровья!

Адрес: Гондаревой Нине Васильевне, 352721, Краснодарский край, Тимашевский р-н, ст. Медведовская, м. т. ф. № 3

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ.

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **6 ИЮНЯ!**

НАГНАЛА СЕБЕ ДАВЛЕНИЕ

«Лечебные письма» я выписываю уже второй год и каждый раз читаю от корки до корки. Мне особенно нравятся письма о том, как люди сами победили свои болезни. В наше время многие, особенно молодежь, надеются только на лекарства. А я считаю, что главное лекарство – в собственной голове.

Расскажу, как я заработала «модную» болезнь – гипертонию. А сначала у меня была хроническая бессонница, с которой я маялась почти полгода.

Началось это в позапрошлом году, когда мой сын меня не послушался и ушел из дома, в 20 лет учебу забросил из-за девчонки. Кто ж теперь так делает?! Все ребята сначала учатся, работу хорошую находят, а потом уже о женитьбе начинают думать. А самое главное, что девушка попалась сыну приезжая (ей, конечно, обратно в Алтайский край уезжать не хотелось) и не по возрасту деловая, да еще на 3 года старше его. И вот из-за нее мы с сыном разругались впервые в жизни. Тогда влюбленные голубки собрали вещи и ушли снимать комнату, а для этого деньги нужны, так что теперь не до учебы! Вот такие мысли у меня крутились в голове день и ночь, не давали глаз сомкнуть. Так мне было обидно вспоминать все его слова, что даже сердце стало прихватывать. Ведь я ему всю жизнь отдала, одна растила! Бывало, за ночь глаз не сомкнешь, а на работе только и мечтаешь прилечь. Придешь домой и рухнешь, а сон не приходит, только горькие мысли – одна другую за собой тащит. И так месяц за месяцем. Я сначала валериану принимала – не помогло, потом соседка дала импортное снотворное. Посплю часика 3-4 с этими таблетками, а утром голова как чугунная и сердце колотится.

Кончилось все это приступом, давление подскочило под 200 прямо на работе. Целый месяц я сидела дома, пила таблетки еще и от давления, но мне только хуже становилось. Еще и почечное обострение от лекарств началось, а я ведь про свой пиелонефрит думать забыла.

Сыну я не сообщила, что болею, но, видно, знакомые рассказали. Пришли они вдвоем как ни в чем не бывало, за продуктами сбегали, в доме прибрали. Смотрю, а девушка-то ничего, все у нее в руках спорится, с такой не пропадешь. И симпатичная, и к сыну моему хорошо относится. Потом она одна забегала меня навестить, и как-то надоело мне на них сердиться, ведь сын уже взрослый, это его жизнь.

Со временем мы помирились, стали чаще встречаться, и бессонница моя начала отступать, а без нее и давление выровнялось. Сын сейчас заканчивает учебу заочно, и у меня появилась маленькая внучка, так что болеть нам некогда. Вот видите, не зря говорят, что рыба портится с головы. Так и у нас организм выходит из строя, когда в голове появляются дурные мысли. Если мы хотим быть здоровыми, нельзя долго сердиться, обижаться, особенно на близких людей, и это все не сказки.

Семенова Т. А., г. Москва

САМОЕ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ

У меня жена работает врачом, так я ее дома почти не вижу. То на вызовах, то на приеме, то родственники-знакомые донимают. Все болеют, всех лечить надо! Я же в последнее время больше доверяю народной медицине и считаю, что надо чаще прислушиваться к старикам. У них мудрости больше, вот они и живут дольше.

В этом году мы отмечаем 60-летие Победы, поэтому и по телевизору, и в газетах много говорят о войне. Сколько же пришлось пережить военному поколению! И сейчас у многих из этих стариков жизнь неустроенная, тяжелая. Но что удивительно: многие из них только в этом почтенном возрасте начали жаловаться на здоровье. Сейчас годам к 40 почти все – хроники, а до 60 не каждый и доживает (мужчины, по крайней мере). Значит, стариков наших, переживших военное лихолетье, холод и голод, можно смело назвать самым здоровым поколением. Казалось бы, все должно быть наоборот. В чем же их «военная тайна»? Может быть, в том, что горе и невзгоды закаляют. Кстати, особенной стойкостью отличаются те, кто пережил блокаду Ленинграда. Это, конечно, загадка.

Вот, например, бабушка моей жены – Мария Анатольевна. Старушке 90 лет, она пережила войну, смерть многих близких людей, а также все наши политические и экономические катаклизмы. У Марии Анатольевны перед самыми праздниками потек кран, вот она мне и позвонила. Водопровод я ей починил, и сели мы чай пить.

Тогда и спросил я, в чем секрет ее долголетия, да и многих еще до войны приобретенных подруг. Разговор этот запомнился, наверное, на всю жизнь. Жить, оказывается, надо как можно проще. «Вот посмотри, – сказала она – у меня и вещи, и мебель еще с послевоенных времен сохранились, и не потому, что я не могла что-то купить, а потому, что значения этому не придавала. Мне и моей семье удобно – и все. А сейчас ведь все друг перед другом выделываются. Ради денег здоровье губят».

И в еде Мария Анатольевна непривередлива. Всю жизнь питалась очень просто, за деликатесами не гонялась и сейчас новомодные продукты не покупает. А ест очень мало. Ей никакие диеты не нужны – она всю жизнь на диете. Кстати, выглядит она замечательно.

С людьми тоже надо обходиться просто и вежливо. Тогда и нервы в порядке будут. Не зря говорят, что простота – признак интеллигенции. Я и вправду ни разу не слышал, чтобы она о ком-то плохо сказала. Во всех видит хорошее. Этой женщине есть с чем сравнивать нашу «нелегкую» жизнь – с войной.

Сейчас, по словам Марии Анатольевны, конечно, жизнь тоже по-своему тяжелая, но все равно над головой – мирное небо. И есть все возможности жить долго. Надо только думать о том, как живешь, и что в этой жизни главное.

Сухарников К. С., г. Нижний Новгород

НЕ ПРОПУСТИТЕ ЦВЕТ СИРЕНИ

Как только зацветает сирень, у нас это всегда в конце мая случается, я готовлю для себя снадобье по старинному рецепту. Не знаю, кто тот мудрый человек, который изучил целебные свойства ароматных цветов сирени, но я и сейчас бы сказала ему большое спасибо за этот рецепт. Все дело в том, что я с детства страдала сначала одышкой, потом часто задыхалась, и мне врачи сказали, что если не вылечиться окончательно, то мне грозит бронхиальная астма. Вот тогда стала меня лечить моя бабушка сиреневым цветом. Она готовила настойку, рецепт которой я и сейчас использую для профилактики болезней, связанных со слабостью бронхов, с состоянием, близким к астме.

Надо набрать сиреневых цветочков. Взвесить, если возможно, примерно 30 граммов (это почти 8 столовых ложек) и залить цветы 0,5 л водки. Настаиваться настойка должна не меньше трех недель, время от времени бутылку надо встряхивать. Затем настойку процедить.

Отдельно приготовить кашицу из двух головок крепкого чеснока и пяти лимонов с кожурой, но без косточек. Можно чеснок с лимонами провернуть через мясорубку. Эту кашицу надо принимать по одной столовой ложке три раза в день перед едой, а на ночь обязательно настойку из сирени – взрослым по 30 г перед сном. Курс лечения – пока не закончится вся настойка. Такое сочетание лимонно-чесночной массы и настойки сирени дает хороший результат в борьбе с астматическими явлениями. Я обычно весной готовлю две или три бутылки настойки, чтобы всегда была в доме. Знаю, что эта настойка полезна и при других болезнях, например, полезна для сердца, а в сочетании с чесночной кашицей – отличное средство от атеросклероза. Если у кого-то есть похожие симптомы, попробуйте полечиться этим старинным рецептом из сирени, только для настойки отбирайте самые крепкие, во всем соку цветы.

Адрес: Самойловой Ирине Ароновне, 347900, Ростовская область, г. Таганрог, ул. Чехова, д. 73

ЛЕЧИТЕ АНЕМИЮ ВЕСНОЙ

По себе знаю, что стоит только заболеть, как начинаешь собирать все сведения про свой недуг. Так случилось со мной, когда обнаружилась анемия. Чего только я не перепробовала – не перечислить. Все продукты, в которых хоть сколько-нибудь содержалось железа, я старалась включать в питание. Но формула моей крови не хотела меняться в лучшую сторону. Немного помог сок из красной свеклы, но все равно уровень гемоглобина у меня оставался намного ниже нормы. Видимо, не зря в народе говорят, что сколько людей, столько и болезней, и у каждого свои особенности. Наверное, это правильно, ведь одна и та же болезнь у всех проявляется по-разному из-за особенностей развития их организма. Анемия может развиваться на фоне таких особенностей и потому не поддаваться лечению. Я это понимала, поэтому не переставала отыскивать свой способ лечения народными средствами. Уж очень не хотелось впадать в зависимость от лекарств. И такой способ нашелся. Но пришлось дождаться весны, мая месяца, когда появляется молодая крапива и молодые березовые листья. В это время и надо готовить для себя спасительное лекарство и лечиться три-четыре недели.

Свежие листья березы и траву майской крапивы смешать поровну. Две столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, настоять три часа, процедить. Весь настой выпить за сутки в три–четыре приема. И так продолжать все эти три–четыре недели.

Уже после первого курса лечения мои дела пошли на поправку. После второй весны я забыла про анемию. Вспомнила, когда дочка в прошлом году заканчивала школу и стала жаловаться на усталость и вялость. Я тогда сама, без вмешательства врачей, пропоила ее этим отваром, и дочка как будто заново на свет родилась.

Нина Николаевна Багрова, г. Пенза

ОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Думаю, что многих людей, как детей, так и взрослых, волнует эта проблема. А состоит она в том, что мы иногда злоупотребляем некоторыми лекарствами. Например, как только появляется насморк, мы капаем в нос нафтизин или галазолин, не задумываясь о последствиях. А эти лекарства при бесконтрольном и частом употреблении могут вызвать привыкание, хронический ринит и даже полипы. Я сама мучилась почти 20 лет от зависимости от нафтизина, пытаясь облегчить им отек слизистой (гипертрофия слизистой носа).

Я избавилась от этой неприятности с помощью чистотела. Это средство как раз хорошо использовать в мае-июне.

Во время цветения чистотела собрать листья, цветы, стебли. Вымыть, высушить часа два. Затем пропустить через мясорубку, отжать через 2–3 слоя марли в бутылочку, предварительно простерилизовав ее, закрыть крышкой. На неделю поставить в темное место, каждый день взбалтывая и выпуская воздух. Через неделю сок готов.
Использовать так: 3–4 раза в день закладывать в нос тампоны из ваты, смоченные в свежем соке (не разбавленном). Очень удобно использовать ватные палочки или накручивать ватку на спичку (пишу так подробно, потому что это важно). Держать не больше 3–4 минут. Все–таки сок ядовит. Но при аккуратном использовании безопасно.

Но, конечно, для лечения ребенка сок надо разбавлять 1:1.

Обязательное условие для лечения

отека – отказаться от нафтизина совсем, иначе не будет результата.

Через неделю, когда нос задышит, можно начать капать сок по 1 капле три раза в день, постепенно снижая до одного раза.

Желательно продолжать лечение один месяц. Я мучилась 20 лет. Вылечилась за неделю. Есть над чем задуматься, не правда ли? Желаю полнейшего выздоровления.

Адрес: Григоренко Ольге Андреевне, 410005, г. Саратов, ул. Б. Горная, д. 227/229, кв. 44. Вкладывайте чистый конверт.

ОДУВАНЧИК ЗОЛОТОЙ

Про пользу одуванчика написано уже очень много, но я все-таки решилась поделиться с вами рецептом, который помог моей бабушке. Этот вездесущий цветок золотит поляны, проселочные дороги и тропы. Зеленеет всю весну и лето. Словом, доступен всем и каждому. Но когда речь заходит о нем как о пищевом и лечебном продукте, появляется много скептиков. Я думаю, это происходит от незнания.

Блюда из одуванчика полезны при хронических холециститах и гастритах, улучшают деятельность желудка и кишечника, лечат атеросклероз, нормализуют обмен веществ.

Моя бабушка рассказывала, что из поджаренных корней одуванчика в их времена готовили заменитель кофе. А цветочные «почки» – нераскрывшиеся соцветия одуванчиков – мариновали и добавляли в солянки и винегреты. А жареные прикорневые розетки считались деликатесом. В военные годы моя бабушка именно благодаря одуванчикам, можно сказать, и выжила. У нее после голодной зимы 41-го года начался сильный фурункулез. Лекарств не было. И спас ее первый целебный весенний цветок – одуванчик. Из него готовили сок или настой, и она пила. И сухие корни одуванчика ей тоже приходилось есть каждый день. На вкус корни цветка – очень горькие, и бабушка иногда глотала их, не разжевывая. И таким вот образом она за несколько месяцев вылечилась.

Сок из одуванчика: листья одуванчика 20 минут выдержать в растворе соли (столовую ложку на литр воды), ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку, отжать через плотный материал, разбавить водой 1:1, кипятить 2 минуты. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

Для приготовления настоя 1 ст. л. измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин., охлаждают. Пьют 3 раза в день по 1/3 стакана за 15 мин. до еды.

Заниматься профилактикой лучше и легче, чем бороться с болезнью. Теперь я каждое лето, когда готовлю для своей семьи, добавляю в пищу все части одуванчика. Из молодых листьев делаю салаты и приправы к мясным блюдам. Перед использованием листья предварительно обязательно выдерживаю полчаса в соленом растворе, а корни 5-10 минут отвариваю в подсоленной воде с целью удаления горечи.

А в один из летних сезонов при помощи настоя из одуванчика (рецепт см. выше) я устроила хорошую чистку своему желчному пузырю и избавилась от камней. И, надо сказать, во всем теле появилась какая-то необыкновенная легкость и бодрость.

Адрес: Васильевой Н.Ф., 170000, г. Тверь, ул. Пушкинская, 5

«ЖГУЧАЯ КРАСАВИЦА»

Многие женщины страдают от сильного кровотечения в определенный период. Хочу поделиться простым рецептом, с помощью которого можно значительно облегчить свое существование. Подсказала мне его подруга. Она давно увлекается народной медициной. Рецепт прост – для уменьшения кровотечения и болевых ощущений надо использовать крапиву, лучше молодую. Скажу сразу: то, что советую вам, я испытала на себе. Поначалу лечение потребовало от меня определенной самодисциплины, но я упорно из месяца в месяц за неделю до начала месячных пила сок или настой из крапивы. Теперь знаю, что не зря. Сильные боли во время месячных ушли в прошлое.

Сок из свежих листьев принимать внутрь по 1 ч. л. на 1/4 стакана воды 3 раза в день. Это средство полезно для предупреждения и лечения маточных кровотечений. Для лечения можно использовать и настой из листьев крапивы. Столовую ложку измельченных свежих или чайную сухих листьев надо залить стаканом кипятка и выпить все в течение дня.

Простой травой, которая растет в изобилии где угодно, можно вылечиться не только от женских болезней, но и от многих других. Крапива полезна при авитаминозах, малокровии, отеках. Крапива налаживает работу желудка и кишечника, понижает сахар в крови при сахарном диабете.

Может быть, не все знают, но крапива по своей питательной ценности не уступает бобовым культурам, а по количеству содержащихся в ней витаминов (особенно витамина С) соперничает с черной смородиной!

Еще раз хочу сказать, крапива – удивительное лекарственное растение! Жаль только, что абсолютно всем использовать его нельзя. Потому что, оказывается, в крапиве очень много витамина К, который является одним из важных факторов свертывания крови. Поэтому людям с тромбофлебитом употреблять блюда из крапивы не рекомендуется, а пожилым людям – не чаще одного раза в неделю.

Надеюсь, что многие читатели, прочитав мое письмо, захотят поближе познакомиться со «жгучей» красавицей. Желаю всем удачи!

Вешнина Виктория, г. Москва

ЦИТАТА

Кто разумно смотрит на мир, на того и мир смотрит разумно.

Гегель



НЕ ХОЧЕШЬ СПАТЬ – НЕ СПИ!

В моей жизни иногда бывают периоды, когда я не могу заснуть несколько ночей подряд. В то время, когда я еще не умела укрощать свою бессонницу, моя жизнь была похожа на сплошную битву за сон. Но постепенно я приспособилась к этой особенности своего организма, и жить мне стало значительно легче.

Мой способ борьбы с бессонницей я называю так: «Не хочешь спать – не спи!». Самое главное правило, которое я взяла на вооружение – не заставлять себя уснуть во что бы то ни стало. Я поняла, что именно такая «попытка заснуть» еще более усугубляет бессонницу. Начинает формироваться стойкий условный рефлекс – боязнь не заснуть. И тогда я решила так. Если уснуть не удается, значит, мозг на данный момент не требует сна, и чем больше его заставлять, тем больше он будет противиться. И я нашла свой собственный метод борьбы с бессонницей. Вот его главные правила:

1. Беспокойство по поводу бессонницы вредит больше, чем само отсутствие сна.
2. Если никак не заснуть, надо вставать – работать или читать до тех пор, пока не почувствуется сонливость.

С тех пор, если вдруг мне не спится, я просто встаю с постели, одеваюсь и начинаю чем-нибудь заниматься. Или читаю, сидя в кресле, или иду на кухню и готовлю ужин на следующий вечер. Иногда беру в руки вязание и вяжу до тех пор, пока глаза не начнут слипаться. А сколько я перегладила белья за свои бессонные ночи! И ничего – живу и здравствую до сих пор. Самое главное в такой ситуации – не паниковать по поводу отсутствия сна и лишний раз не вгонять себя в стресс. Природа все равно возьмет свое и через какое-то время усталость просто свалит с ног. Может быть, такой экстремальный способ и не подойдет тем, кто вынужден целый день стоять у станка или чья работа связана с большой ответственностью. Но я пенсионерка, и мне это несложно. Испытав на себе этот метод, могу с уверенностью сказать, что всплески бессонницы у меня проходят сами собой через несколько дней.

Ладынина И. С., г. Санкт-Петербург

ТРАВЫ ОТ ЭНТЕРИТА

То, что у меня серьезное заболевание кишечника, я узнала совершенно случайно. Началось все с того, что у меня стали часто случаться расстройства пищеварения.

Причем, меня то слабило, то крепило. В результате – даже образовался геморрой. Позднее я заметила, что мой организм напрочь не переносит молоко, а также острую и жирную пищу. Все бы ничего, но появились боли в животе, которые появлялись через 2-4 часа после еды, живот сильно вздувался – меня как будто распирало изнутри. Мучалась я, мучалась да и пошла к врачу. Сдала анализы, прошла обследование, и оказалось, что у меня хронический энтерит. Врач объяснила мне, что мириться с этим заболеванием ни в коем случае нельзя. Ведь помимо неприятных симптомов, происходят и внутренние изменения.

При хроническом энтерите происходят серьезные нарушения функций тонкой кишки, особенно переваривания и всасывания, воспаление принимает постоянную форму, слизистая тонкой кишки слабеет и истончается. В общем, ничего хорошего. Нужно было лечиться.

Из травника, которым пользуюсь уже много лет, узнала, что при острых и хронических колитах и энтеритах наиболее популярен в народе зверобой. Обычно кладут три столовые ложки на полтора стакана кипятка, настаивают час и пьют по трети стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Там было написано, что если стул жидкий или нормальный, это помогает после 3–4 недель лечения. А вот при запоре с геморроем в этот настой нужно влить столовую ложку водочного экстракта горца почечуйного. Так я и сделала, приготовила экстракт: 2 столовые ложки травы настояла в 100 г водки 12 дней. Готовый экстракт я добавляла по чайной ложке в настой зверобоя. Пила 4 недели, затем перерыв недели на две и снова – четырехнедельный курс.

Еще каждый день утром натощак и на ночь пила по 100 г ацидофилина. Так и вылечилась, чуть больше двух месяцев мне на это понадобилось. Но настой травы зверобоя я теперь постоянно дома держу. Периодически завариваю да пью, точно не повредит, а для профилактики – самое то.

Москвина М. Л., г. Воронеж

ТРИ СОВЕТА БЫВШЕГО ИНФАРКТНИКА

Мне было всего 48, когда как гром среди ясного неба – инфаркт. Сначала все шло по обычной схеме – больница, санаторий, наблюдения у кардиолога.

Врачи то и дело говорили о нерабочей группе инвалидности, но это в мои планы никак не входило. И я начал восстанавливать свою работоспособность, но выбрал не совсем традиционный путь. Попробую кратко описать мою систему, она включала три основных момента.

Во-первых, нужно как можно быстрее избавиться от высокого уровня холестерина в крови. Риск умереть от инфаркта миокарда у тех, у кого уровень холестерина выше нормы, в три раза больше, чем у тех, кто имеет нормальную концентрацию этого вещества. Есть специальные лекарства, понижающие уровень холестерина. Одни помогают больше, другие меньше. Очень часто лекарства вообще не помогают, потому что человек с упорством маньяка нейтрализует их действия неправильной диетой. Такие люди совершенно не понимают того, что человек ест, для того чтобы жить, а не живет, для того чтобы есть. Как же питаться, чтобы убрать сердце из-под удара? Прежде всего, снизить калорийность пищи, кстати, здорово потеря веса помогает регулировать уровень холестерина. Еда должна быть богата растительной клетчаткой. Ешьте больше фруктов и овощей. Откажитесь от животных жиров, налегайте на растительные масла: кукурузное, подсолнечное, соевое и льняное. Но полный отказ от животной пищи чреват дефицитом в организме некоторых аминокислот, которых нет в растительной. В любом случае, подбирайте продукты с таким количеством холестерина, чтобы общее содержание его в вашем дневном рационе не превышало 200–300 мг. Сейчас информация о содержании этого

вещества есть практически на всех продуктах.

Особая роль в лечении последствий инфаркта отводится физическим упражнениям. Но все хорошо в меру. К спорту после инфаркта надо приобщаться тоже весьма осторожно. Чрезмерные нагрузки и здесь опасны. Если он у меня зашкаливал выше нормы на 25 процентов, я тут же сбавлял темп и делал передышку. Вначале я определил дистанцию в 100 метров по коридору больницы. Ходил раз в день, потом 2 раза, затем 3 и т.д. При этом я очень внимательно прислушивался к своему сердцу. Как я это делал? По простой схеме. Начинаю, к примеру, дистанцию в 500 метров с пульсом 68. Иду со скоростью километр в час. На финише фиксирую пульс 82. Нормально, говорю себе. И в таком темпе хожу день, два, три. До тех пор, пока пульс и на финише не становится 68. Тогда я увеличиваю дистанцию и начинаю все сначала. И так постепенно – за полгода! – я довел свои прогулки со 100 метров до 3 километров по 3 раза в день.

Третий совет, который действительно помогает, звучит просто – живите без стрессов. Увы, это условие обязательно! Но именно в постинфарктный период люди особенно сильно подвержены депрессиям, беспокойству, острее переносят производственные и социальные конфликты.

И, последнее, вы можете подумать, что я не принимал медикаментов. Это не так, отказываться от них в послеинфарктный период не стоит. Но со временем, правда, я стал прибегать к лекарствам все реже и реже. Но нитроглицерин долгое время был всегда у меня в кармане – рисковать я не хотел.

Но с тех пор минуло уж 7 лет, о своей болезни я практически забыл – работаю, путешествую. Много внимания уделяю спорту – много плаваю, летом на природе, зимой в бассейне. Но это не значит, что я забыл о своем сердце. Инфаркт был для меня хорошим уроком – анализ на холестерин и измерение давления стали для меня нормой. Друзья называют меня перестраховщиком, а я просто не хочу повторения.

Павлюк Игорь, г. Орел

ПРОСТЫЕ ЗАКОНЫ

Хочу написать о своей тете – Бессоновой Екатерине Алексеевне. Нелегкую, но достойную жизнь прожила наша тетя Катя.

Родилась на Кубани, в Краснодарском крае. Во время войны 17-летним подростком рыла окопы, до окончания войны работала в три смены водителем в колхозе. Нечаянно упав с машины, сломала позвоночник и шесть месяцев лежала неподвижно. Ее вылечила травами одна бабушка (царство ей небесное). Благодаря силе воли тетя встала на ноги и 56 лет проработала на трудовом фронте. Имеет правительственные награды за доблестный труд.

В этом году ей исполняется 81 год, но она даже не знает названий никаких таблеток. Лучшими лекарствами она считает целебные растения и природу.

Рано встает, обязательно делает тридцатиминутную зарядку. Тетя Катя – замечательный повар. После зарядки она вкусно, разнообразно готовит для всей семьи. И идет на свой приусадебный участок, где выращивает много разных цветов, целебных трав, ягод. Чай заваривает только на травах. На зиму делает заготовки со своего участка. Живет по Божьим законам. Они такие простые и понятные: люби ближнего, не завидуй, не желай другим того, чего себе не желаешь.

Только благодаря таким женщинам мы живем в мире и отмечаем 60-летие Великой Победы.



От всей души поздравляю с Днем Победы любимую тетю Катю, всех читателей и сотрудников «Лечебных писем». Желаю отличного здоровья, долголетия, доброты и пусть ваша жизнь будет согрета любовью, радостью, теплом.

Надежда Ивановна, пенсионерка.

Посылаю фото, где тете исполнилось 80 лет.

Адрес: Потышко Н. И., Казахстан, г. Алматы-62, 5 Микрорайон, д. 5-а, кв. 23

БУДЕМ БОРОТЬСЯ ВМЕСТЕ

Я знаю, что много молодых людей болеют ужасной болезнью – рассеянным склерозом. Поэтому обращаюсь с просьбой опубликовать мое письмо.

Меня зовут Дима, мне 34 года и уже более 10 лет я борюсь с этой болезнью. На первом этапе болезнь брала верх. У меня появились слабость, вялость, двоение в глазах, сильная усталость при ходьбе, приходилось отдыхать через каждые 50 метров. Сразу меня поддержали гормональные препараты, дозы доходили до 24 мг дексмометазона, но это был не выход.

Теперь я принимаю витамины, занимаюсь гимнастикой, физкультурой и дыхательной гимнастикой. Я работаю, веду активный образ жизни, зрение у меня единица, речь внятная и разборчивая. Главное – не опускать руки и не бросаться в панику. Если кого-нибудь заинтересовало мое письмо, то можете позвонить мне по телефону: 8-029-768-50-97, 8-375-768-50-97.

Обращайтесь, будем бороться вместе.

Дмитрий, г. Жодино

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ И УКРЕПИТЬ СЕРДЦЕ

Выписываю «Лечебные письма», и хотя у самой куча болячек, но хотелось бы помочь всем. Сама пользуюсь, дорогие читатели, рецептами вашими, и свои посылаю.

Первый совет для Паншиной из г. Челябинска и всех, кто страдает от скорорастущих полипов.

2 ст. л. еловых иголок залить 200 г кипятка, дать постоять полчаса, добавить 1 ст. л. хмеля и еще раз дать воде закипеть. Выпить за день. Три дня пить, 6 дней отдых. Всего выпить 9 стаканов такого отвара – это курс лечения.

От полипов в носу хорошо помогают промывания настоем чистотела. Взять траву чистотела (свежую или сушеную), измельчить и заполнить сырьем поллитровую банку на треть. Затем долить банку до верха кипятком и плотно закрыть крышкой. Дать остыть до комнатной температуры и процедить.
Этим настоем надо промывать нос, втягивая жидкость в носовые ходы с ладони как можно глубже и выплевывая ее через рот (не глотать). За одну процедуру надо сделать 5–6 промываний. Этот же настой надо принимать внутрь по 30 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 5 дней, 2 дня – перерыв. Всего хорошо бы провести 4–5 курсов. Главное, не простужаться и не допускать обострений.

Микстура Невского – отличное средство для сердца. Не пожалейте пару месяцев, полечитесь, как новые будете.

Взять по одному аптечному флакончику настоек боярышника, пустырника, валерианы, корвалола, мяты. Смешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, 2 недели пить, 2 недели – перерыв. А надо 4–6 курсов попить.

И еще одно средство для поддержания сердечной мышцы. Все мои подруги и соседки спасаются им.

1 стакан чернослива (не копченого, а сушеного), 1 стакан кураги, 1 стакан грецких орехов (зерна), 1 стакан кедровых орехов (зерна), 1 стакан изюма, 2 крупных лимона (зерна вытащить). Все это перекрутить через мясорубку, перемешать, держать в холодильнике и есть по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, за 30–40 минут.

Адрес: Гетманской Т. Н., 344065, г. Ростов-на-Дону-65, ул. Киргизская, 9/1, кв. 37

СМАЗКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Предлагаю рецепт от суставных болей. Наши суставы с возрастом стареют, сохнут. Они не могут работать без смазки, как машины. Поэтому надо их смазывать.

Понадобятся: 100 г свиного внутреннего жира, 25 мл настойки прополиса (можно купить в аптеке), десертная ложка меда. Жир растопить, пока он теплый, добавить прополис и мед, тщательно перемешать. Этой мазью смазывать суставы на ночь после ванны или бани. Обвязать пуховым платком или шерстяным шарфом, оставить до утра. Утром почувствуете облегчение. Так делать до выздоровления.

В прошлое лето я на свое крыльцо заползала чуть не ползком. Пользовалась мазью все лето. А теперь хожу свободно. Если заболит – опять мажу. Вот такое простое средство. Вдобавок – доброта души.

Есть у меня и очень больная проблема. Она касается моей дочери. Дочь с самого детства была умная, сообразительная. В 16 лет окончила школу, в 21 год – институт. Училась только на отлично. Родила двоих замечательных детей – сына и дочь. Сын увлекался ядерной физикой, занимался научной работой. Был принят в Московский университет им. Баумана без экзаменов. Уехал учиться. И получили мы из Москвы скорбные вести: он погиб, на него напали. Моя дочь после этого впала в депрессию, осталась без работы. Обращалась к врачам, но увы. Ломаю голову над тем, как ей помочь. Конечно, надо начать работать. Но у нее не хватает силы воли устроиться на работу. Были друзья, подруги. Теперь они к ней не приходят. Мне 77 лет, сил у меня нет, и обидно в старости ухаживать за дочерью, которая физически здорова. Кто бы посоветовал нам, что делать?

Адрес: Самигулиной Зайнаб Вафовне, 456880, Челябинская обл., п. Аргаяш, ул. Интернациональная, д. 6, кв. 3

РАЗНОЕ

Хочу написать рецепты, которые помогут людям.

От рака и всякой опухоли.
Стакан зрелого мака варят в стакане постного или льняного масла. Остудив, процеживают. Получившееся маковое масло входит в рецепт от рака. Затем стакан корней земляники уваривают в двух стаканах белого вина – чтобы осталось полстакана жидкости. Процедить и охладить. Далее натирают оранжевую морковь на мелкой терке, так чтобы при выдавливании получилось полтора стакана сока, и уваривают до загустения.
И последний компонент: в полстакана кипятка кладут две столовые ложки цветов шиповника. Настаивать 7–10 минут.
А теперь главное: маковое масло, взвар корней земляники, сок моркови и отвар цветов шиповника соединяют вместе. За полчаса до приема этого лекарства нужно выпить молоко. Состав пьют, начиная с одной столовой ложки, добавляя по ложке каждый час. Постепенно интервал между приемами состава увеличивают до двух – двух с половиной часов. Всякий раз перед приемами надо выпивать небольшое количество молока. Перед употреблением взбалтывать.
Этот состав применяют при всех видах рака, кроме рака печени.

При бронхиальной астме попробуйте следующее средство.
Состав № 1
Овес – 2 кг (зерно), алоэ – 200 г (свежие листья), коньяк – 200 г, мед – 200 мл, вода – 5 литров. Все смешать, поставить в духовку на маленький огонь на 3 часа. Процедить, отжать, добавить еще

по 200 г меда и алоэ. Снова поставить в духовку и довести до кипения. Как закипит, вынуть, процедить, отжать и держать в прохладном месте.

Состав № 2

Из трех литров молока получить сыворотку, добавить 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила. Поставить в духовку на 4 часа, после остывания процедить. Держать в прохладном месте. Оба состава принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Желательно при этом пить боржоми.

Рецепт от эпилепсии

Астрагал датский – 1 ч. л., лилия кедровая – 1 ч. л., пустырник (все виды) – 1 ч. л., прострел раскрытый – 1 ч. л., эфедра хвощовая – 1 ч. л, лимонник китайский – 1 ч. л. Залить 1,5 стакана кипятка. Настаивать 10–15 минут. Пить утром и вечером. Доза для взрослых.

Для укрепления печени

измельчить 1 кг репчатого лука (не красного). Перемешать с 2 стаканами сахара. Поставить в горячую духовку. Когда сироп пожелтеет, вынуть. Пить сироп натощак по 2 ч. л. Печень укрепляется за месяц.

***При опухоли мозга** прорацивают зерна кукурузы и едят по 3 ст. л., запивая настоем из трав: календула – 3 ст. л., бессмертник – 2 ст. л, корни земляники лесной – 2 ст. л., цветы земляники лесной – 2 ст. л., марьин корень – 0,5 ч. л. Весь состав измельчить, 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, пить теплым после того как съедают ростки кукурузы. (От редакции: к сожалению, не указана доза и сколько раз в день принимать средство – обращайтесь к автору).*

Адрес: Гуляевой С. С., 347880, Ростовская обл., Гуково-10, ул. Пролетарская, 70

КЛЕЩИ БОЯТСЯ МЫЛА

Газету «Лечебные письма» читаю давно, а рискнула написать в первый раз. Часто в рубрике «Помогите» просят рецепт от подкожного клеща и от демодекоза – это тоже клещ.

Когда я болела чесоткой (в электричке ее нашла), это было что-то! Чем только не мазала. В ход пошло все: и уксус, и мази, все, что советовали. Днем еще ничего, а ночью – только глаза закрыл и начинается зуд нестерпимый. Кто болел, тот знает. Соседка моя – медик, она посоветовала смочить проблемные места, намылить(!) и дать высохнуть. Начнет чесаться – потереть, и мылить. Помылся – вытер – намылил – сохнем.

А если есть проблемы в области глаз, берем кисточку от туши, мылим и «красим» ресницы, аккуратненько мылим веки, где болит, там и мыльте.

Я надеюсь, этот простой рецепт поможет тем, кому это надо. Выздоравливайте! И всем больным – терпения.

Маслова Л. В., г. Владивосток

ВАЖНЫЕ ПОДРОБНОСТИ

Здравствуйте!

Пишет вам Сухова Елизавета Кирилловна из Красноярского края, с. Шушенское. Хочу попросить еще раз подробнее опубликовать мой рецепт лечения эндоцервитоза, так как поступает очень много писем со всех концов России, и я не могу ответить всем.

Даже спрашивают, как излечить другие болезни, чего я не могу знать. Когда мне поставили диагноз эндометриоз, затем эндоцервитоз, я не знала, что это такое, но чувствовала, что это плохо, так как были ужасные боли внизу живота, частые и обильные месячные. Как-то прослышала от одной знакомой, что рак матки она излечила корнем бадана. Лечила всю зиму спринцеванием. А от другой слышала, что сестра излечила рак матки соком из листьев лопуха. Вот я и решила объединить два рецепта.

***1.** Нарвала 2 большие ванны листьев лопуха, перекрутила полностью (промыв листья сначала), отжала руками. Отжимается хорошо и дает много сока. Этот сок разлила в 3–4 трехлитровые банки, оставив в каждой место на бутылку водки для консервации. Поместила в темное холодное место (подвал), накрыла плотно целлофановой крышкой, можно закрутить. Ежедневно перед едой за 1 час пила по столовой ложке 3 раза в день, ночью тоже один раз пила ложку на голодный желудок, ничем не заедая. Пила всю осень, зиму, весну.*

***2.** Нарыли с мужем в горах корня бадана, я их высушила и корень в 10 см мелко нарезала, кипятила в кастрюле в 1 литре воды и настаивала. Затем спринцевалась 2 раза в день, утром и вечером,10 дней. Затем заваривала ромашку и 10 дней ромашкой спринцевалась. Всю зиму так спринцевалась, а к лету матка была чистая.*

Корень бадана растет высоко в горах. В Тыве есть, в Красноярском крае есть, на Алтае есть. Возможно, и еще где-то есть. Мне всех очень жалко, но ничем другим, кроме этого совета, помочь не могу.

Адрес: Суховой Е. К., 662710, Красноярский край, с. Шушенское, 2-й Микрорайон, д. 64, кв. 7

ЦИСТИТ ВЫЛЕЧИЛА ЗА ДЕНЬ

Расскажу, как я вылечила цистит за одну процедуру без всяких таблеток.

Большую головку репчатого лука покрошить и чуть-чуть посолить (чтобы лук сок дал). Если нет репчатого, то можно лук-батун покрошить и посолить. Затем раскалить полкирпича (красный, строительный), положить в ведро. На половинку раскаленного кирпича положить лук, на края ведра положить что-то мягкое (можно сложить жилетку проймой в середине). Сидеть на ведре, пока кирпич греет. Если болезнь не запущена, одного прогревания хватит (лук убивает бактерии). При надобности можно это прогревание повторить.

При цистите и пиелонефрите полезно пить зеленый чай.

Адрес: Меньшиковой В. Г., 652150, Кемеровская обл., г. Маршинск-6, ул. Загородная, 13

ПОБЕДИМ БОЛЬ В СУСТАВАХ!

Здравствуйте! Меня зовут Галина Петровна. Я хочу поделиться со всеми читателями своей радостью. Все по порядку. Мне 67 лет, и вот уже не один год я мучалась с суставами. Болели сильно ноги, руки. Иногда даже приходилось лежать целый день, так все ныло! Хорошо, хоть дети меня не забывают, приезжают, помогают. Сын мне привез Исцелин. Говорит: «Пей, мама, средство хорошее». Я начала его принимать, и мне помогло! Средство оказалось замечательное. У меня так болела рука, что я уже ничего носить не могла, ни стирать, ни убирать. И вот кончились эти мучения. Я сама могу вести хозяйство, до магазина дойти. Теперь я к детям езжу. Большое спасибо всем, кто сделал для нас, пенсионеров, Исцелин.

С уважением,

Шишкова Г. П., 67 лет, город Нижний Новгород.

Добрый день! Я обращаюсь ко всем, кто мучается с суставами: под лежачий камень вода не течет! Своим суставам надо помогать, и тогда будут результаты! Я убедился в этом сам. Мне 82 года, я ветеран войны, и уже много лет страдаю заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Часто были судороги, боли в коленях, плечах, руках, позвоночнике. Я, конечно же, не сидел сложа руки, мазался мазями, принимал таблетки, соблюдал специальные диеты. Но результатов не было. А тут по радио услышал о новом средстве - Исцелине. Честно говоря, вначале были сомнения. Слишком уж много нас, стариков, обманывали. Все-таки решил попробовать, и теперь не жалею! Уже через несколько недель приема уменьшились боли в суставах. Руки и ноги перестали отекать, забыл, что такое судороги. Могу теперь по утрам делать гимнастику. Чувствую себя прекрасно. Пусть моя история послужит всем примером. С Исцелином мы победим наши болезни, как победили врага во время войны! Спасибо создателям Исцелина!

Соболевский А. М., ветеран ВОВ, подполковник в отставке, 82 года, город С.-Петербург.

Письмо комментирует доктор медицинских наук, профессор Татьяна Николаевна Седова.

Всегда приятно получать письма, полные добрых слов, а в последнее время таких писем становится все больше. В каждом из них рассказ о том, как помог ИСЦЕЛИН®. Линия натуральных препаратов ИСЦЕЛИН® создана специально для людей с болезнями опорно-двигательного аппарата: артритом, артрозом, остеохондрозом. Все они сопровождаются болями, ограничением подвижности в суставах, ломотой, и отечностью, быстрой утомляемостью при ходьбе. Причиной возникновения этих симптомов является разрушение хрящевой прослойки сустава. Гладкий и прочный суставной хрящ представляет собой идеальный амортизатор, не дающий костям соприкасаться при движении. Образующаяся в суставе синовиальная жидкость выполняет роль "смазочного" материала. При болезнях суставов хрящ постепенно разрушается, истончается; уменьшается выработка внутрисуставной жидкости. Со временем хрящ растрескивается, а позже и вовсе разрушается. Трение костей в суставах начинает причинять боль, даже при малейшем движении. Сустав становится неподвижным!

Лечение суставных заболеваний обычно проводится с использованием традиционных нестероидных противовоспалительных препаратов. Они позволяют на время снять симптомы болезни. Однако с их помощью невозможно устранить причину возникновения этих симптомов. Разрушенный суставной хрящ не может быть восстановлен без помощи хондропротекторов - натуральных препаратов, содержащих "строительные компоненты" хрящевой ткани. Только комбинированное применение традиционных средств и хондропротекторов обеспечит желаемый результат - движения, не скованные болью. Поэтому наряду с традиционной терапией я настоятельно рекомендую принимать натуральные и безопасные препараты ИСЦЕЛИН®.

У натуральных препаратов ИСЦЕЛИН®, пожалуй, лучший состав на сегодняшний день! В них содержится все необходимое для здоровья суставов и костей.

Давайте рассмотрим подробнее, как работают натуральные природные компоненты ИСЦЕЛИНА®.

Гликамин - новейшая разработка российских учёных. Его получают из морской голотурии, которую восточная медицина заслуженно называет "морским женьшенем". Гликамин получен в процессе многолетних исследований. Он не используется больше ни в одном натуральном препарате! Это настоящее изобретерение, удостоенное патента РФ! Гликамин содержит хондроитина сульфат и гиалуроновую кислоту - основные компоненты внутрисуставной жидкости. Именно эта жидкость является "смазочным" материалом в суставах. Гликамин стимулирует восстановление хряща и сухожилий, сокращает время срастания кости при переломе, улучшает кровообращение в пораженном участке скелета. Гликамин - строительный материал для образования хряща, поэтому он снижает выраженность болевого синдрома и отечности и значительно улучшает подвижность суставов.

Глюкозамин. *В* большинстве из известных на сегодняшний день препаратов его добывают из отходов переработки домашнего скота и птицы. В ИСЦЕЛИНЕ® используется только самый чистый глюкозамин океанического происхождения, получаемый из панциря камчатского краба. Такой глюкозамин прекрасно усваивается организмом, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием. Он стимулирует построение белков соединительной ткани, способствует восстановлению хрящевых поверхностей суставов и эластичности межпозвоночных дисков. Нормализуя выработку внутрисуставной жидкости, глюкозамин приводит к уменьшению боли в суставах и возвращает им естественную подвижность.

Коллаген в составе ИСЦЕЛИНА® обеспечивает прочность и эластичность суставного хряща.

Биокальций играет важную роль в профилактике остеопороза - заболевания, от которого страдают почти все пожилые люди. При остеопорозе кости теряют плотность и становятся хрупкими, поэтому малейшая травма повышает риск переломов.

Экстракты лекарственных растений оказывают противовоспалительное и антисептическое действие, улучшают минеральный обмен. Они успешно применяются при артритах, подагре, суставном ревматизме и значительно усиливают действие других компонентов ИСЦЕЛИНА®.

Ценность препаратов линии ИСЦЕЛИН® состоит ещё и в том, что, имея природное происхождение, они не вызывают привыкания и не обладают негативными побочными эффектами. Более того, они способствуют заживлению язв и эрозий, возникших вследствие длительного приема "химии". ИСЦЕЛИН® просто необходим всем, кто принимает традиционные противовоспалительные средства для закрепления положительных результатов и продления полученного эффекта.

Если только у вас появились первые симптомы заболевания опорно-двигательного аппарата - хруст, утренняя тугоподвижность в суставах, отечность - не ждите обострения! Воспользуйтесь натуральным, безопасным ИСЦЕЛИНОМ®. Он обязательно поможет вам справиться с болезнью.

ИСЦЕЛИН® - настоящая победа российских ученых над болезнями опорно-двигательного аппарата.

ИСЦЕЛИН® создан, чтобы вернуть вам радость движения, не скованного болью! И если у вас артрит, артроз или остеохондроз, вы перенесли травму или перелом, закажите ИСЦЕЛИН® по телефону в Москве (095)

780-80-80

ПОЯС

ПОДАРОК

ВНИМАНИЕ! **Специальное предложение для читателей газеты «Лечебные письма». Позвоните нам по телефону в Москве (095) 780-80-80, скажите, что об ИСЦЕЛИНЕ® узнали из этого номера газеты. Вы сможете заказать ИСЦЕЛИН® по специальной праздничной цене и получить в подарок целебный пояс «Золотое руно» из натуральной овечьей шерсти. Он надежно защитит Вас от вредных для суставов сквозняков и холода! Звоните сейчас!**

КАК Я ПОВЫСИЛА КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА

Сейчас многие мучаются с повышенной кислотностью, вот у моего мужа – часто изжога из-за этого. Но рецептов в народе много, так что нам удается справляться с этой напастью. А у меня другая проблема – гастрит с пониженной кислотностью.

Желудок болит, тяжесть, тошнота. Я думала, что сложно найти рецепт для меня, но, оказывается, ошибалась. В первом же травнике обнаружила много разных народных рецептов для лечения гастрита как раз с пониженной кислотностью. Я выбрала для себя один из рецептов, он, правда, сложный, но зато полностью состоит из натуральных и безопасных компонентов.

Нужно составить сбор из таких растений: ягоды красной рябины (2 части), шиповник (2 части), тысячелистник (1 часть), полынь (1 часть), крапива (2 части), подорожник (2 части), ягоды калины (1 часть), кожура апельсина (1 часть), пижма (1 часть). Из этого сбора я готовила настой: заваривала 2 столовые ложки измельченного сбора 0,5 л кипятка, нагревала полчаса на водяной бане и настаивала под крышкой еще два часа. Пила настой по полстакана в течение месяца 3 раза в день в теплом виде за 10 минут до еды.

А теперь расскажу о своих результатах. Это самая приятная часть моей истории. Прежде всего, и это главное, приступая к лечению, я твердо верила, что у меня все получится. И действительно, вскорости я заметила, что у меня желудок болит все меньше и меньше, пропала тяжесть и тошнота. И это притом, что я не соблюдала никакой особенной диеты – просто пила травяной сбор. Такое лечение мне даже понравилось. Еще бы, пьешь сбор и лечишься. Теперь я советую этот рецепт всем, у кого есть проблемы с желудком. Но еще раз обращаю ваше внимание на то, что он подходит только при пониженной кислотности.

Всем здоровья и удачи!

Ковалевич И. Н., Тверская обл., г. Лихославль

ТАЕЖНЫЙ ЛИМОН

Поделюсь знаниями об одном из замечательных растений на земле – лимоннике. Все растение – и цветы, и листья, имеет приятный, лимонный запах, поэтому он и носит название лимонник.

Лимонник родом с Дальнего Востока. В дальневосточной тайге встречаются целые заросли лиан лимонника китайского. Всего существует четырнадцать видов этого растения. Лианы обвивают деревья, стебель у лиан с шелушащейся корой, листья по краям имеют как бы сосочки, которыми они цепляются за другие растения. В пазухах листьев образуются мелкие бутоны с лепестками цветов белого цвета. Плоды созревают не сразу, постепенно становятся сначала светло-зелеными, потом белыми, розоватыми и, наконец, красными. Грозди долго сохраняются на лиане, до самых морозов, придавая ей нарядный, красивый вид.

Чудесные свойства лимонника издавна известны человеку. Его плоды содержат ценное лекарственное вещество – схизандрин. Настойка из плодов – официальное тонизирующее и общеукрепляющее средство.

Используются также все части растения – стебли, корни, листья. В восточной медицине лимонник китайский по своему значению стоит на втором месте после женьшеня. Он, как и женьшень, оказывает стимулирующее действие на нервную систему, повышает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, снимает усталость, придает бодрость и силу.

- *Сухие растертые плоды лимонника рекомендуют больным гастритом с пониженной кислотностью и пониженным кровяным давлением.*
- *Лимонник благоприятно действует на функцию глаз.*
- *Настойку его плодов рекомендуют при импотенции, отвар листьев – при депрессии.*
- *В старину женщины втирали в кожу головы слизь из-под коры лимонника против облысения.*
- *Из ягод лимонника хорошо готовить джемы, кисели. В соке содержится до 12 органических кислот с преобладанием лимонной.*
- *Из листьев лимонника можно приготовить тонизирующий чай, он имеет золотистый цвет, а при настаивании 4–5 часов становится темно-желтым. Такой чай считается лучшим заменителем байхового чая. В домашних условиях можно сушить листья на зиму. Плоды тоже сушат, потом, перемолов в кофемолке, можно использовать их в лечебных целях. Свежие плоды можно приготовить, протерев ягоды с сахаром (1:3), и потом добавлять в чай. Можно сушить и молодые побеги, веточки и потом тоже добавлять в чай как тонизирующее средство.*
- *Старые люди говорят, чтобы не повышалось кровяное давление при приеме лимонника, ягоды надо есть целиком, не отделяя мякоть от семян. И чтобы не нарушался сон, на ночь лимонник применять не следует. При эпилепсии, гипертонии, некоторых проблемах с сердцем лимонник противопоказан.*

Лимонник, перенесенный в сады европейской части страны, хорошо растет и плодоносит. Растение светолюбивое. Требовательно к почве. Зиму выдерживает удовлетворительно, но для уверенности стебли укладывают на почву и закрывают хвоей или сухими листьями. Можно сажать саженцами. Техника такая же, как и у других ягодников. Очень простой и надежный способ размножения лимонника – корневой порослью. У старых кустов корневище разрастается, и от него отходят молодые побеги. Ранней весной выберите наиболее сильный побег подальше от основного куста, осторожно его откопайте и секатором отрежьте вместе с частью корневища. Сразу же посадите на постоянное место и замульчируйте. Такой побег уже через 2-3 года вступит в плодоношение.

Адрес: Елфимовой Тамаре Александровне, 620910, г. Екатеринбург, а/я 32

ЦИТАТА

Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье.

Гейне



ВЛАСТВОВАТЬ СОБОЙ – ЗНАЧИТ, ЖИТЬ ДОЛГО

Мы все, особенно женщины, у которых подрастают дети, всегда горазды сделать замечание своему, а иногда и не только своему ребенку, одернуть его и сказать что-то вроде: «Держи себя в руках!» Но вряд ли кто-нибудь из нас вполне серьезно задумывается, как это важно – уметь держать себя в руках, а точнее – уметь управлять своими эмоциями.

Сейчас я очень жалею, что никогда раньше не задумывалась о важности такого поведения, в первую очередь, для сохранения своего же здоровья. Попробую объяснить. Помните ситуацию, когда, пересказывая, например, подруге, обстоятельства ссоры с мужем или неприятный разговор, мы невольно начинаем волноваться и невольно вновь переживать заново то же состояние, что и в той ситуации, которая уже прошла. То есть мы второй раз бьем себя по тому же больному месту, но только делаем это уже вполне осознанно. И получается, что вместо того, чтобы отпустить неприятную ситуацию, которая нам порядком потрепала нервы, мы вновь и вновь наносим себе удар, тратим жизненную энергию, ресурсы наших внутренних систем. Зачем мы это делаем? Мы же не самоубийцы! И такие вещи происходят сплошь и рядом со всеми и каждый день. Я однажды как-то особенно отчетливо для себя решила, что так жить нельзя. И начала потихоньку работать над собой. Сначала с малого: каждое утро по дороге на службу я встречала дворника, постоянно пьяного и грязного. И каждое утро, проходя мимо него, я испытывала брезгливость и неприязнь к этому человеку. Я начала с того, что решила научиться никак не реагировать на этого человека. В конце концов, он сам распоряжается своей жизнью, и это его личное дело. Пожалуй, это упражнение оказалось самым легким для меня. Гораздо труднее было не реагировать бурно на воспоминания из прошлой жизни, или на поведение мужа. Очень часто его реплики выводили меня из себя, мне казалось, что муж излишне придирчив, несправедлив ко мне. Но я стала стараться каждый раз, когда обижалась, меняться мысленно местами с ним, не отвечать, мысленно ему улыбаться и утешать. Это мне удалось настолько, что даже он сам стал замечать, что я ему постоянно улыбаюсь, и он стал тоже улыбаться мне. Труднее было разобраться с прошлым. Давление у меня могло подскочить, едва я вспоминала свое «трудное» детство. Но постепенно, раз за разом я смогла разобраться и с этим: простила все свои обиды родителям, старшему брату. После таких сеансов работы над собой мне намного проще теперь не реагировать на хамство в транспорте или в магазине. Мало того, я таким образом стала гасить взрывные ситуации, если они могли развиться в моем присутствии. Попробуйте сами не ответить грубостью на грубость, и вы поймете, как это здорово. Ведь гораздо важнее, в первую очередь, для меня самой, чтобы мои эмоции были всегда под моим контролем, чтобы не было напряжения в душе. Как только справляешься с этими важными процессами в своей душе, так тут же чувствуешь себя на физическом плане здоровым и счастливым. Я много книг прочитала в последнее время на эту тему и хочу поделиться со всеми: надо начинать прямо сейчас менять свою эмоциональную жизнь во имя собственного здоровья. Сразу нормализуется давление, сердечный ритм, проходит бессонница, да и весь организм становится бодрее. Я только встала на этот путь эмоционального здоровья, но очень хочу, чтобы любой человек, который читает мое письмо, задумался об этом.

Татьяна Ивановна Маркова, г. Москва

ГОЛОВА БОЛЬШЕ НЕ БОЛИТ

В № 6 «Лечебных писем» за 2005 год прочитала просьбу родителей из г. Бийска Алтайского края о том, как помочь сыну справиться с недугом – кистозным арахноидитом. Спешу поделиться опытом сражения с этой болезнью.

В 12 лет у меня было два сотрясения мозга, головные боли преследовали постоянно, доходило и до потери сознания. Мы жили в селе, докторов, кроме фельдшера, не было. Лечили все: бабушки, соседи – кто чем мог, но увы, боли не прекращались. И только в 40 лет в областной больнице установили – кистозный арахноидит задней черепной ямки.

Лечение уже началось на уровне медицины. Кроме арахноидита, еще обнаружили внутричерепное давление. По два раза в год брали спинномозговую жидкость, вводили кислород в мозг. Облегчение наступало на месяц-два, и все начиналось по-новому. Последний прокол позвоночника показал, что арахноидит распространился по всей голове. Простите, что пишу так подробно, хочу, чтобы люди могли знать, насколько серьезно это заболевание. И только в 1996 году прочитала, как мужчина с таким же заболеванием вылечился полностью с помощью точечного массажа с использованием пихтового масла.

Первое – надо втирать пихтовое масло указательным и средним пальцами по часовой стрелке в точку на лбу, которая расположена между бровей, или чуть выше, она болезненна, а затем растереть масло по всему лбу. Второе – этими же пальцами втирать масло в болевые точки на висках у глаз. Затем надо втирать масло в переносицу, крылья носа. Четвертое – втирать масло за ушами, а затем от выступов косточек за ушами до ключиц у яремной впадины, то есть от ушей по шее и до ключиц. Пятое – втирать масло в болевую точку на темечке.

Эту процедуру можно делать два раза в день – утром и на ночь. Но если не будет получаться утром, делайте на ночь. Каждую точку надо массировать не меньше 2-3 минут. Перед массажем на ночь прочитайте молитву «Отче наш» и спокойный сон без го-

ловных болей придет.

Перед процедурой пальцы на руках надо хорошо промассировать – и вперед. Удачи вам и терпения, терпения, терпения!

Мне скоро 70 лет, 10 последних лет я не страдаю от головных болей. В 2004 году сделали компьютерную томографию – все отлично.

Адрес: Смирновой В. И., 650055, г. Кемерово, ул. Мичурина, д. 37-а, кв. 30

БЕРЕГИТЕ МУЖЧИН!

Дорогие мужчины, позвольте обратиться сегодня к вам от имени всех женщин. Мы знаем, что не все из нас идеальны. Среди нас есть и нежные, и добрые, и не очень мудрые, не всегда способные понять вас. Но мы вас любим. Мы – ваше отражение, дополнение. Так давайте вместе решать те проблемы, которые возникают порой и которые мужчины пытаются скрывать от нас.

Кто, как не любящая женщина, вовремя заметит что-то неладное и забьет тревогу. И примет все меры, чтобы ее любимый мужчина был здоров. Почему-то так сложилось, что многие мужчины, в отличие от женщин, уделяют своему здоровью меньше внимания. Большинство мужчин, достигая зрелого возраста, ни разу не были у врача, и большинство из них откладывают этот визит на потом. И поэтому многие заболевания оказываются запущенными. Это касается и простатита, аденомы.

За право быть мужчиной рано ли поздно приходится расплачиваться практически каждому третьему. Простата – это второе сердце мужчины. Средняя длина этой железы у взрослого мужчины всего 3 см но с возрастом увеличивается не только простата, но и вероятность ее заболевания – простатит. Это заболевание сегодня очень помолодело и встречается уже даже в 25-30-летнем возрасте. Причиной возникновения болезни часто является застой секрета в предстательной железе наряду с застоем крови в венах этого органа. А связано это с нерегулярной половой жизнью, с малоподвижным образом жизни, запорами, злоупотреблением алкоголем. Немаловажную роль в развитии таких заболеваний играет дефицит цинка. Цинк принимает участие в образовании гормонов (в том числе и половых), в поддержании хорошего иммунитета. Источником цинка являются: сельдь, печень, мясо, семена тыквы, семечки подсолнуха.

Я предлагаю всем народные средства лечения простатита и аденомы. Пусть они вам послужат дополнением к основным методам лечения. Эти средства проверены временем. Их очень много, выберите для себя необходимые, и дай вам Бог здоровья.

1. *Молодая зеленая осиновая кора хорошо лечит аденому. Надо 200 г сухой коры залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели. Пить по 1 десертной ложке три раза в день за 30 минут до еды, пока не кончится настой.*

2. *Пчелиный подмор. 1 ст. л. подмора залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения, варить два часа на слабом огне. После остывания процедить. Пить по 1 ст. л. 1–2 раза в день, добавляя 2 ст. л. меда и 2 ч. л. 10-процентной настойки прополиса. Пить месяц. Через 6 месяцев повторить. Пить желательно утром во время еды. Этот рецепт эффективен при лечении аденомы и простатита.*

3. *Наколите 500 г льда, заверните его в тряпочку, держите на затылке у основания черепа ровно 1 минуту. И еще 1 минуту на мошонке. Так попеременно 3–5 раз. Если эту процедуру повторить 3–5 раз несколько дней подряд, сексуальные возможности восстановятся лучше, чем с помощью самых сильных лекарств.*

4. *Тыквенные семечки. В них много цинка. 0,5 кг семечек (не жареных) пропустите через мясорубку, добавьте 1 ст. меда и скатайте шарики с лесной орех. Один раз натощак за 30 минут до еды надо сосать шарик.*

5. *Корень калгана – восстанавливает мужскую силу. Про него ходят легенды. Его надо копать в период цветения (тогда он очень активен). 100 г корня залить 0,5 л водки. Настаивать 1 неделю. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день.*

6. *Можно делать аппликации из теплой тестообразной глины на низ живота от мошонки к заднему проходу. Укутать пленкой, затем теплым шарфом и держать не меньше трех часов. Затем все смыть в ванне.*

7. *Микроклизмы с ромашкой, зверобоем, тысячелистником, шалфеем способны снимать воспаление. 2 ст. л. сбора залить 100 г кипятка, настаивать 1 час. Процедить. В течение месяца ставить на ночь клизму по 50 г.*

8. *При хроническом простатите очень эффективен сбор: плоды шиповника – 3 части, плоды боярки – 3 ч., сушеница болотная 3 ч., соцветия ромашки – 2 ч., цветы таволги – 2 ч., листья березы – 1 ч., листья брусники – 1 ч., корни одуванчика – 1 ч., донник – 1 ч. 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе. Процедить. Выпить в течение дня.*

9. *Почаще пейте ромашковый чай. Это безобидное природное средство поможет вам укрепить иммунитет и снять воспаление.*

10. *Гимнастика, плавание, обливание холодной водой укрепляют иммунитет, что важно при этих проблемах.*

А главное – верьте в силу природы и в себя. Успеха вам.

Адрес: Елфимовой Тамаре Александровне, 620910, г. Екатеринбург, а/я 32

ЦИТАТА

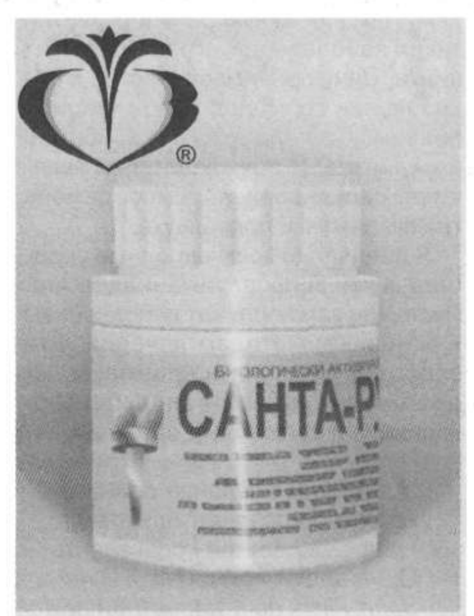
Не верьте во что-либо лишь потому, что вам сказали об этом.

Будда



КОМПАНИЯ
Доктор Вижн
ПРЕДСТАВЛЯЕТ

В желудке все спокойно – многим из нас об этом приходится лишь мечтать. Изжога, отрыжка, метеоризм, проблемы со стулом и прочие неприятности знакомы каждому. Хорошо, если это – разовые явления. А если врачами уже выставлен неутешительный диагноз: язва, гастрит, колит, дисбактериоз? Не говоря о более серьезных...



Заказывайте наши товары почтой, наложенным платежом, оплата при получении.

Адреса для заявок:
125009, Москва, Тверская ул., 7, а/я 19 «Доктор Вижн», 150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн»

телефон для справок и заказов:
(0852) 72 08 32,

Интернет-магазин на сайте:
www.doctorvision.ru

Специализированный магазин «Доктор Вижн» открыт в Сочи:
Навагинская улица, дом 3,
вход со стороны ул. Островского,

телефон **(8622) 64-61-05**

В магазине ведет прием офтальмолог, членкор Академии медико-технологических наук.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ
ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Загрязнение окружающей среды, стрессы привели к тому, что болезнями желудка и кишечника страдают около 50% населения Земли. Само понятие «здоровый желудок» становится чем-то из области фантастики. А желудок, как и сердце, является **фундаментом** здоровья всего **организма**.

Где же выход? Оказывается, совсем рядом. Это стопроцентно натуральный пищевой отечественный препарат **«Санта-Русь»**. Разработанный микробиологом А.С. Бессерёжновым, этот молочнокислый, лечебно-профилактический препарат является самым сложным по составу полезных микроорганизмов и не имеет аналогов в мире. Он **гарантирует** излечимость четырех самых распространенных болезней желудочно-кишечного тракта: ан-, гипо- и гиперацидных гастритов, язвенной болезни и дисбактериозов. «Санта-Русь» — это уникальное средство профилактики заболеваний желудка, кишечника, печени, почек. Наконец, это незаменимая скорая помощь при отравлениях. Препаратом даже можно обрабатывать раны для обезболивания и остановок кровотечения, быстрого **заживления**.

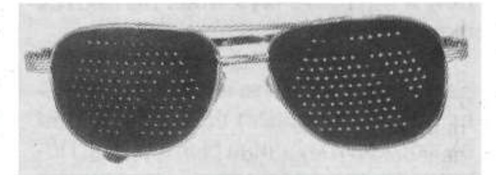
«Санта-Русь» в своем составе содержит двадцать аминокислот, множество поливитаминов и минеральных веществ. Набор этих элементов нормализует обменные процессы и секрецию желудочно-кишечного тракта; **восстанавливает** нормальную микрофлору и эпителиальный слой кишечника при дисбактериозах; проявляет сильные бактерицидные свойства: убивает сальмонеллы, синегнойную и туберкулезную палочки, гнилостные и другие патогенные микробы; способствует выведению из **организма** токсических веществ, аллергенов, нормализует вес, повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям; окисляет избыток глюкозы, превращая ее в гликоген, при диабете; регулирует обменные процессы в кожных покровах.

Препарат «Санта-Русь» известен и в нашей стране, и за рубежом. Многолетние клинические испытания проходили в военных госпиталях имени Н.Н. Бурденко, А.А. Вишневского, в санаториях «Ворошиловский», «Аврора», «Адлер», «Прогресс», крупнейших клинических больницах Москвы, Санкт-Петербурга, Нижнего Новгорода, Киева, Минска, Сочи...

За сорок лет выпуска и применения — сначала это был напиток «Здоровье», ранний аналог «Санта-Руси», — препаратом **успешно** пролечились более тридцати миллионов человек! **Присоединяйтесь**!

Цена: **250 рублей**.
+8% почтовый сбор.

Сертификат соответствия РУ N 004507.Р.643.07.2002



СМОТРЕТЬ –
ЗНАЧИТ ВИДЕТЬ

Очки-тренажеры **«Супер Вижн»** — это особые, безлинзовые очки, предназначенные как для тренировки глазных мышц, так и для расслабления и отдыха глаз. Поэтому их применение ведет к снижению, а порой и полному избавлению от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Они **помогают** остановить развитие катаракты, восстановить зрение после операции.

Очки-тренажеры «Супер Вижн» **исправляют** дефекты **зрения** на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют мышцы глаз. Несколько месяцев тренировок, и вы **сможете** взглянуть на мир ясными, **своими глазами**.

Цена: **580 рублей**.
+8% почтовый сбор.

Специальный футляр «Супер Вижн» по цене: **100 руб.+8%** почтовый сбор.

Сертификат соответствия от 09.07.2004 г. N РОСС RU.ME01.C00118

ПОПРАВИМ ЗДОРОВЬЕ К ЛЕТУ!

Дело к лету, и вот зашевелилась добрая половина земли – женщины со своими переживаниями, как лучше выглядеть. Считаю, что за один месяц можно и фигуру привести в порядок, и здоровье поправить, применяя соль.

Что лечится солью? Лечатся ожирение и целлюлит, болезни суставов, позвоночника и желудка. Соль помогает и при нарушениях обменных процессов, снимает боль и температуру. Еще можно вылечить слизистые и ветрогонные опухоли, рак кожи, рожу, лейкоз. Всех болезней и не перечислишь.

Ванны и другие процедуры с солью действуют не только на больной участок, но и на все ткани и органы, находящиеся под ним. Идет обновление межклеточной жидкости в тканях больного организма, проводится их дезинфекция, очищение и ликвидация патологического процесса.

ВАННЫ – МОЕ СПАСЕНИЕ

Больше года назад выше щиколоток появились у меня красная сеточка и черные пятна. Чем я только их не мазала и какие дорогущие кремы и средства не покупала! Результат – ноль. А соль мне помогла. С поваренной или морской солью можно делать ванны – местные, профилактические, оздоровительные и лечебные. Продолжительность ванны – 10-15 минут, курс – 10 ванн. Можно делать их вечером после работы. Перед любой ванной сначала надо помыться с мылом под душем. Каково же было мое удивление (и это после одной ванны), когда красные разводы сосудистых «розочек» стали бледными, черные пятна – еле заметными! А после приема 10 ванн, думаю, они и вовсе исчезнут.

Остановлюсь на некоторых ваннах, которые я применяла сама. Эффект меня просто поразил!

ДЛЯ ПОХУДАНИЯ

На 100 литров воды (температура 40 градусов) взять 5 кг соли. Принимать ванну 10-15 минут, потом встать, ополоснуться теплой водой и вытереться. Сухим полотенцем надо растереть проблемные места (живот, бедра) и втереть в них антицеллюлитный крем, в котором содержатся морские водоросли. После ванны потоотделение происходит в течение полутора часов, а чтобы оно было более интенсивным, попейте зеленый горячий чай с добавлением меда или бергамота.

И еще для тех, кто хочет похудеть, мой совет: не применяйте бессолевую диету, она несет вред, так как худеете вы только на потере соли в организме, а при ее недостатке органы заболевают.

ЛЕЧУСЬ СОЛЬЮ

Благодаря вашей газете я пополняю свой сундучок рецептов, но хочу поделиться и своими простыми методами лечения.

Что мы все ищем новые средства, которое нам не по карману? Ведь все новое – хорошо забытое старое! С конца 80-х годов я сама занимаюсь простыми оздоровительными процедурами, познакомившись с системой профессора И. П. Неумывакина. Очистила свой желчный пузырь, избавилась от глаукомы. А теперь вот лечусь солью, и помогает!

Почему набирается вес? Происходит засорение организма шлаками, и межтканевая жидкость нуждается в обновлении. Поэтому лучше провести лечение солевыми ваннами, разумно ограничить себя в питании и делать гимнастику.

Для улучшения обмена веществ подойдут такие ванны. Возьмите 150 г хвойного экстракта и 2 кг поваренной или морской соли. Такие ванны и обмен веществ улучшают, и помогают при заболеваниях позвоночника, артритах и неврозах.

Противопоказаний к их приему нет, единственное – надо посоветоваться с врачом тяжело больным людям и беременным.

Солевую ванну при сосудистых заболеваниях делают 2–3 раза в неделю. Вода должна быть теплой. Берут 200 г поваренной соли на полную ванну, принимают ее 10–15 минут, потом ополаскиваются под душем. После ванны надо укутать себя простынкой и выпить чашку зеленого чая, насыщенного кислородом. Что значит «насыщенный кислородом»? Для этого поставьте на стол глубокую тарелку и не менее 10 раз переливайте чай из кружки в кружку на высоте 30–40 см. Тогда поверх чая появятся кислородные пузырьки.

ПРИМОЧКИ

Вот что я подумала: раз соль восстанавливает подкожное кровообращение настолько, что исчезают красные «розочки» и темные или серые пятна на ногах, то можно применить соль в виде примочек на лицо тем, у кого лицо красное или щеки с красными прожилками.

Для примочки возьмите 200 мл кипятка и 1 ч. л. соли. Ну и солевые шапочки можно сделать из дышащей ткани на голову на 8–10 часов (например, на ночь). Еще солевой платок помогает: марлю в виде косынки свернуть так, чтобы было 8 слоев. И волосы расти будут лучше, и головные боли уйдут в прошлое.

ПОВЯЗКИ

Занимаясь домашними делами, вы можете носить солевые повязки. Делаем всю работу и одновременно лечимся, а затраты минимальные!

Итак, раствор поваренной соли должен не превышать 10-процентной концентрации. Для детей берут 2 ч. л. соли на 250 мл воды, а для взрослых 2 ч. л. на 200 мл воды.

Ткань для повязок берем дышащую, лучше всего марлю, сложенную в 8 слоев, или любую другую хлопчатобумажную старую ткань. Но только чистую, без пятен и остатков жира, крема, йода и прочего. Повязку на большой площади тела (груди, животе, спине) закрепляем широким бинтом, а на пальцах, локтях, шее, коленях – узким. И никакого полиэтилена сверху! Весь эффект состоит в том, что соль должна воздействовать на кожу при доступе кислорода. Вода, в которой разводится соль, должна быть горячей. Смачиваем в ней марлю, отжимаем так, чтобы с нее не капало. Прикрепляем к области больного органа (например, печени), закрепляем широким бинтом и носим в течение 8–10 часов (можно сделать на ночь). Если повязка подсыхает, то, не снимая, увлажняем ее периодически. Курс лечения – 10 повязок.

Всем желаю упорства, хорошего настроения и, конечно же, здоровья!

Михалева Л. А., Ленинградская обл., п. Песочное

КЕДРОВЫЙ ЛИКЕР

Мой брат – геолог. Большую часть своей жизни он провел в Восточной Сибири. И пока он там работал, вся наша семья полюбила тайгу за ее богатства и красоту. Именно там, в Сибири, я нашла свое спасение от самой распространенной болезни – остеохондроза. Я по профессии бухгалтер, а это значит, что болит в первую очередь шея из-за однообразного положения головы во время работы. Мне часто приходилось бывать в гостях у брата, чаще всего это были глухие поселки, в которых он проводил изыскания в геологических партиях. Во время одного отпуска и я нашла свое лекарство. Тайга богата кедровыми орешками, их собирают мешками, лузгают, как семечки. Орешки кедровые не просто вкусные, но и очень целебные. Когда я пожаловалась на боль в шее и руках, наша квартирная хозяйка рассказала, как надо лечиться все теми же орешками. Она научила меня делать ореховый ликер, который не только избавляет от остеохондроза, но и делает вас сильным, бодрым, здоровым.

300 г кедровых орехов надо раздробить вместе со скорлупой и положить в банку. Туда же насыпать 300 г сахарного песку и залить все это бутылкой водки (0,5 л). Настаивать месяц, периодически тщательно размешивая содержимое банки, после чего процедить несколько раз через марлю. Принимать готовое лекарство нужно по одной чайной ложке три раза в день до еды. Курс лечения – пока не закончится весь состав. После перерыва курс можно повторить.

С тех пор я и полюбила это замечательное кедровое лекарство. И настойку готовлю очень часто, и просто орешки стараюсь покупать при всякой возможности. Постепенно прошли боли не только в шее, но и в пояснице. С остеохондрозом за несколько лет я справилась окончательно. Теперь так лечится мой отец, который не верил, что так просто можно избавиться от отложения вредных солей.

Адрес: Селяхиной Нине Емельяновне, г. Калуга, ул. Октябрьская, д. 4, кв. 22

НЕ НАДО НИКАКИХ ПРОКОЛОВ!

Когда у меня установили диагноз гайморит, я сразу доверилась врачам и стала делать все, что они мне говорили. Сказали, нужен прокол – значит нужен. Но, несмотря на все усилия, болезнь оставалась со мной. Становилось на какое-то время лучше, а затем все повторялось сначала. Гайморит способен так отравить жизнь, что свет белый становится не мил. К тому же это почти постоянные страдания. После очередного прокола я решила, что буду лечиться сама. Стала, как и многие в таких случаях, читать все газеты с народным опытом самооздоровления. Однажды мне попался на глаза рецепт, который мне сразу понравился.

Взять поровну камфарного масла (в аптеках свободно продается), подсолнечного масла и аптечной настойки прополиса. Смешать и закапывать смесь по две-три капли в каждую ноздрю в течение месяца с перерывом через две недели на три дня.

После трех курсов я вылечилась. А ведь гайморит мой был уже застарелый. Никаких мучительных проколов после этого я больше никогда не делала, я стала другим человеком, потому что все неприятности, связанные с этой болезнью, меня больше не мучили. Мне не верилось долгое время, что я избавилась таким способом от болезни. Осталось некоторое недоумение, что общеизвестные способы только вымотали меня, я почти потеряла надежду на выздоровление, а вот такой простой и безболезненный способ мне помог. Вот уж поистине – век живи, век учись. Возможно, мой пример – другим наука.

Наталья Фоменко, г. Минск

ТВОРОГ – ПРЕКРАСНОЕ ЛЕКАРСТВО

Никогда не знал, что обычным творогом можно успешно лечиться. А лекарства этого у нас в доме полным-полно, потому что в нашем хозяйстве две коровы. О том, что творогом можно вылечить больной желудок, я знаю с детства, и что он вообще полезен для укрепления костей и просто вкусный продукт, все знают. Но вот что можно лечить творогом многие воспалительные процессы, я узнал не так давно. Заболел я как-то ангиной, не знал куда деваться – есть не мог, глотать было больно, горло отекло. Пошел к соседке попросить какую-нибудь таблетку, жены как раз дома не было, а она у меня главный лекарь. Так соседка вместо таблетки научила, что надо делать. Пришел я домой и сделал себе такую вот смесь:

Примерно 200 г творога перемешал с двумя крупными, мелко порезанными репчатыми луковицами, смесь слегка подогрел над чайником прямо в миске, потом намазал эту кашу на чистую тряпку и приложил к горлу. Сверху перевязал полотенцем и держал этот компресс полчаса.

На следующий день еще раз так сделал, потому что сразу почувствовал облегчение. К приезду жены я был совсем здоров. Но на этом история не заканчивается. Точно так же с тех пор я лечу больные суставы. Как только ноги разболятся, делаю творожно-луковую смесь и прикладываю к больным суставам компрессы. После двух-трех процедур боль проходит. Поясницу точно так же лечу. Даже если кашель начинается, лечусь этими компрессами на грудь, всегда помогает. Вот уж правда – дешево и сердито. Лекарство натуральное и безвредное.

Федор Иванович Тимофеевский, Тульская область, г. Ясногорск

МОЯ НАСТОЙКА – ДВОЙНАЯ СИЛА

Артрит – болезнь стариков. Я ваш давний читатель, потому успел сделать такой вывод, хотя это и так ясно. За долгую жизнь столько всяких отложений собирается на наших суставах, что трудно найти человека в пожилом возрасте, который бы не был знаком с этой бедой. Очень много разных способов лечения артрита рассказывают люди в письмах, поэтому и я решил поделиться своим

открытием. Я уже давно использую один народный рецепт, который мне помогает утихомирить боль в суставах. Готовлю настойку, рецепт которой когда-то вычитал в одной газете. Хорошая настойка, действительно помогает.

1 стакан меда тщательно перемешать с 1,5 стакана сока черной редьки, с половиной стакана водки, одной столовой ложкой поваренной соли.

Этот состав я медленно втираю в больные места перед сном, предварительно распарив больные ноги. Обычно мое лечение этим и ограничивалось. Но однажды зимой ноги так разболелись, что и состав мало помогал. Тогда от отчаяния я хлебнул этой настойки и уснул. Утром понял, что ничего не болит. В следующий раз я уже намеренно принял граммов 30, одновременно растирая ноги. С тех пор только так и лечусь, хотя очень сильных приступов боли уже давно не было. Одним лекарством пользуюсь и для приема внутрь, и наружно. Никаких побочных действий от такого лечения я не замечаю, чувствую себя прекрасно. Может, найдется среди читателей товарищ по несчастью, который осмелится провести испытания моего открытия и тоже поделится результатами. Очень на это надеюсь. С уважением

Виктор Алексеевич Петров, г. Смоленск

СНАДОБЬЕ С ОГОРОДА

О том, что сельдерей полезен, наверное, слышали многие. Но я уверена, что мало кто решился попробовать применить на собственном опыте его чудодейственные свойства. Отговорки всегда найдутся: где его брать в таком количестве, как выращивать и так далее. Впервые я попробовала использовать сельдерей, когда узнала, что он – прекрасное омолаживающее организм растение. Я стала выращивать сельдерей на своем участке. У меня как раз были проблемы, связанные с менопаузой. Мне посоветовали наши огородники принимать семена сельдерея курсами по четыре раза в год. Делается это просто.

Половину чайной ложки семян сельдерея залейте стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте настояться в течение ночи. Готовый настой надо принимать по одной столовой ложке за полчаса до еды 4 раза в день в течение 27 дней. И таких курсов – четыре в году.

Мне очень понравилось действие этого настоя, потому что я очень быстро избавилась от многих проблем, сопутствующих менопаузе. Потом я просто стала хотя бы раз в день готовить себе салат из корня сельдерея. К тому времени я уже знала, что это растение прекрасно действует на обмен веществ. Это я поняла, потому что незаметно для себя стала чувствовать себя, как в молодые годы: неизвестно откуда бралась энергия, работоспособность. Я даже физически окрепла буквально за один сезон.

В том, что сельдерей выводит соли из организма, я тоже убедилась – куда девались скрип и хруст в моих суставах! Но вот еще одно достоинство этого растения: если у вас есть проблемы с лишним весом – лучшего продукта просто не найти. Вы всегда сыты, но при этом худеете, если раз в день едите салат из сельдерея или пьете полстакана сока в день.

Я должна предупредить, что нельзя переходить границы, все должно быть в меру. Слишком много сельдерея есть не нужно и, конечно, ни в коем случае нельзя питаться только этим салатом. Достаточно 100 г салата или половины стакана сока из свежих листьев.

Есть еще одно достоинство у свежих листиков – стоит их пожевать, и вы избавляетесь от всяких запахов изо рта. Не зря же древние греки с таким уважением отзывались об этом растении, которое продляет жизнь и возвращает молодость. А уж о том, как он действует на мужчин, я даже рассказывать не буду, лучше расспросить об этом моего мужа, он тоже может рассказать много хорошего об этом чудо-лекарстве.

Не ленитесь, выращивайте его у себя, он достаточно неприхотлив, главное, не лениться быть здоровым в любом возрасте.

Адрес: Карповой Людмиле Степановне, 344092, г. Ростов-на-Дону, а/я 340

КЕРОСИН ПРОГНАЛ АНГИНУ

Хочется помочь людям, которые часто болеют ангиной. У меня мать лет в 30 лет так сильно заболела ангиной, что дышать не могла. Пришла соседка и сказала: «Александра Васильевна, попробуйте полоскать керосином рот, опрокинув голову вверх». Помню, на следующий день мама встала, а через день чувствовала себя совсем хорошо. Мы все очень удивились. Прожила мама 86 лет, и как чуть заболит горло, полоскала керосином. И даже детям смазывала гланды.

Не бойтесь, керосином не отравитесь. Я рассказывал врачам об этом рецепте, они ничего против не имели. Только керосин надо использовать хороший, очищенный.

А мой диагноз пиелома на левой голосовой связке. Три года назад мне удалили ее. Через полтора года второй раз удалили и сейчас на четвертом году опять предлагают делать операцию. Может, кто вылечился от такой болезни народными средствами? Заранее благодарен.

Время для меня очень дорого, ждать не могу долго.

Адрес: Сухорукову Евгению Сергеевичу, 390035, г. Рязань, ул. Корпилова, 2 а, кв. 29

цитата

Людям, решившимся действовать, обыкновенно бывают удачи; напротив, они редко удаются людям, которые только и занимаются тем, что взвешивают и медлят.

Геродот

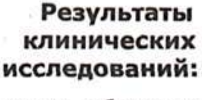
ВЕРНИ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ

Здоровье - это личное богатство. Восточная медицина накопила богатейший опыт по эффективному лечению множества заболеваний путем воздействия на биологически активные точки ступней ног. На наших ступнях располагается более 7200 нервных окончаний, от которых разветвленная сеть нервов идет ко всем нашим органам. Воздействие на эти точки не только улучшает работу всех жизненно важных органов, но и увеличивает продолжительность жизни. Не зря знаменитый японский профессор Ниши настойчиво рекомендовал лечить ноги всем, даже больным, прикованным к постели.

На знаниях восточной медицины и рефлексотерапии основан наш метод восстановления здоровья. Оздоровительный курс ванн для ног с содержанием пантогематогена "О-Панто" делает лечение в домашних условиях не только простым и приятным, но и эффективным.

Клинические исследования показали: ванны с пантогематогеном "О-Панто" имеют ярко выраженный эффект в коррекции многих заболеваний, полученный результат стабилен и не исчезает по окончании курса. Принимая наши ванны, Вы восстанавливаете работу всех жизненно важных функций своего организма и ускоряете процессы выздоровления от болезней.

Если вы почувствовали себя плохо - не спешите принимать таблетки. Ванны для ног "О-Панто" - мощное природное средство, которое поможет вам встать на ноги и вновь радоваться жизни. Комплект состоит из 10 флакончиков для приема полного курса из 10 ванн. Содержимое каждого флакончика разводится согласно прилагаемой инструкции. Уже после первого курса Вы почувствуете, что боль начинает уходить, появится бодрость, энергия и желание жить. При повторении курса эффект станет еще более явным и устойчивым.



Результаты клинических исследований:

Эффективность применения у больных с заболеваниями опорно-двигательного аппарата - **86%**, с синдромом длительного утомления - **91%**, при хронических воспалительных заболеваниях - **88%**

Предупреждение: Прием ванн для ног не рекомендуется при тромбофлебите, заболеваниях крови (кроме анемии) и кровотечениях, трофических язвах, при доброкачественных новообразованиях в области суставов, в случаях обширных повреждений кожи в месте проведения процедур, в случаях свежих переломов костей, при лихорадочных состояниях, в случаях острых воспалительных заболеваний и острых внутрисуставных повреждений.

100% природы Горного Алтая

1. **Артриты.** При обнаружении болезней суставов очень важно вовремя начать прием ванн для ног "О-Панто". Воздействие ванн облегчает боли, которые в будущем могут привести к малоподвижности, улучшает функции суставов, уменьшает скованность и отечность.
2. **Сердце**. Каждую минуту на планете кто-то умирает от сердечного приступа. Но сохранить сердце здоровым возможно! Древние лекари не зря говорили: "Болит сердце - лечите ноги". Наши ванны для ног укрепят сердечную мышцу, нормализуют давление и значительно снизят нагрузку на сердце.
3. **Высокий холестерин.** Холестерин в наших артериях откладывается в течение десятилетий. Принимая наши ванны для ног, вы усиливаете выведение холестерина из организма, очищаете артерии, а значит, значительно уменьшаете риск развития болезней сердца!
4. **Кровообращение.** Плохая циркуляция крови - основа многих болезней. Ванны для ног улучшают кровообращение и качество крови, устраняют ее застой, восстанавливают и очищают капилляры.
5. **Стрессы.** Стрессы значительно увеличивают уязвимость организма в отношении серьезных заболеваний. Они вызывают диабет, гипертонию, хроническую усталость, злокачественные опухоли. К счастью, выход есть. Если стрессы возникают в Вашей жизни и это нельзя изменить, помогите себе преодолевать их. Ванны для ног восстанавливают защитные резервы организма, эмоциональное равновесие, снимают напряжение и укрепляют сердце, которое лучше противостоит разрушительному воздействию стрессов.
6. **Очищение.** Через расположенные на стопах поры наши ванны "О-Панто" имеют чудесное свойство выводить из организма шлаки, яды и вредные вещества.
7. **Омоложение.** Каждый человек имеет собственные резервы здоровья. В кончиках пальцев каждого из нас кроется способность высвобождать естественную исцеляющую энергию. Прием ванн для ног "О-Панто" не только омолаживает организм и отдаляет наступление старости, но и тормозит развитие и обострение имеющихся болезней. Благодаря ваннам для ног "О-Панто" Вы и в 60 лет сможете почувствовать себя лучше, чем в молодости.

Каким будет Ваш завтрашний день: полным тревог о надвигающихся болезнях или же наполненным энергией, радостью, бодростью и здоровьем? Выбор - за Вами!

"...За 30 лет работы формовщиком я заработал себе кучу болезней. В надежде вылечиться приходилось цепляться за каждую соломинку. Когда мы с женой приняли десять ванн для ног "О-Панто", то стали чувствовать себя совсем по-другому. У жены было высокое давление, а теперь нормализовалось, прекратились боли в суставах, всего и не опишешь. Результаты нас очень радуют. Мы уже раздали ваш адрес своим знакомым. Большое вам спасибо за помощь людям." *Соколов Иван Митрофанович, г. Чебоксары*

Розничная цена 1 комплекта - 395 руб.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ для читателей газеты "Лечебные письма"

Вы можете заказать это уникальное средство прямо от производителя

ВСЕГО ЗА 295 РУБ.!*

* Без учета стоимости наложенного платежа (5-8% от суммы заказа)
Специальная цена действительна до 1 июля 2005 г.

Сертификат соответствия № РОСС RU.AE96.B00464
ТУ 9158-001-74701043-04

Заполненный купон пришлите по адресу:

ООО "ПАНТОПРОЕКТ"
659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Льва Толстого, 150

Сделать заказ можно также по **телефону/факсу: (3854) 32-68-28, e-mail: maral@yourline.ru**

БЛАНК ЗАКАЗА

☐ ДА, я хочу заказать **ВАННЫ ДЛЯ НОГ "О-ПАНТО"**, чтобы без лекарств справиться с болезнями и продлить свою жизнь.

Количество комплектов (10 ванн в каждом) - ______ шт.

Ф.И.О. (полностью) ____________________

____

Индекс ____________ **Адрес** ____________

____

Телефон____________ **Год рождения** (по желанию)______

"Лечебные письма" май 2005 г.

Доставка в страны ближнего и дальнего зарубежья только по предоплате

Лет до 45 я считала себя вполне здоровым человеком. Болела, конечно, простудами, после которых через 3-4 дня выходила на работу, а потом еще целый месяц не могла откашляться. Хронический бронхит курильщика – вот как это называется. Да еще однажды желудок прихватило. А вообще хронических заболеваний я у себя не замечала, вернее, просто не хотела ничего о них знать, как страус, который прячет голову в песок.

МОЙ СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ

Но вот после 45 все болячки сразу дали о себе знать, и я почувствовала, что превращаюсь в развалину. Сначала у меня начались колики в животе. Пришлось даже брать больничный и обследоваться.

Нашли гастрит и какие-то нарушения в желчевыводящих путях. Я до конца так и не выяснила, что это за болезнь: пока подошла моя очередь на обследование, у меня уже почти все прошло. По врачам ходить мне всегда было некогда, ведь для этого надо отпрашиваться на работе, так что я по старинке махнула на все рукой. Но мой организм, видимо, устал терпеть такое пренебрежительное отношение. Так что следующей новостью оказался артрит, воспаление коленного сустава. Хромать всю дорогу или с палкой ходить было както неудобно, так что поневоле пришлось уделить больной ноге какоето время. Пока я занималась своим коленом, врачи у меня заодно обнаружили еще остеопороз и тромбофлебит внутренних вен. Когда боль в колене наконец угомонилась, и я вышла на работу, тут же подхватила вирусную инфекцию, а после нее был очень тяжелый бронхит. За год болезни меня просто вымотали, и до меня, наконец, дошло, что должна быть какая-то общая причина всех этих несчастий. Тогда я позвонила своей школьной подруге. Светлана сказала, что у меня пока хоть и не критический, а все-таки возраст... Старение организма – обычное дело. У кого-то оно происходит постепенно, а у таких вот, как я, которым вечно некогда, все запущенные болячки тянут за собой одна другую. Когда я услышала слово «старость», я так разволновалась, что попросила у Светы сигаретку. На это подруга мне ответила: «Я так и думала, что ты куришь. Это заметно по цвету кожи и морщинкам возле рта».

Домой я пришла в шоке и внимательно посмотрела на себя в зеркало. И сразу же вспомнила тетю Аню, мою родственницу. Помню, мне было лет 15, когда однажды она приехала к нам в гости и осталась ночевать. Ей в то время было, наверное, чуть больше пятидесяти. Но я тогда все никак не могла понять, сколько же ей лет. Вроде нестарая женщина, веселая такая хохотушка в модной юбке, в дорогой косметике. Но вот перед сном она сначала сняла парик и надела его на трехлитровую банку. Потом стерла с лица всю косметику. А потом тетя Аня вынула изо рта свои зубы и положила их в стакан с водой! И сразу превратилась в старушку – так быстро, что я даже заснуть не могла от шока. Неужели и я скоро вот так буду превращаться каждый вечер?!

В общем, я впервые серьезно задумалась о своем возрасте и решила, что отныне мне надо, во-первых, бросить курить, во-вторых, ложиться спать не позже 11 часов, в-третьих, не есть что попало, а на ночь вообще никакой еды... Список я составила длинный, а начинать я решила с самого трудного – с курения. Этой вредной привычке было уже больше 15 лет, и отказаться от нее оказалось не так-то просто. Муж поделился опытом, он уже 5 лет как бросил, а помогли ему холодные обливания. Захотелось покурить – сразу же выливаешь на себя ведро ледяной воды. Такой вот экстремальный способ. Но я была полна решимости, и когда в очередной раз мне захотелось покурить, вместо этого пошла в ванну и вылила на себя ведро холодной воды. Для меня это был шок. Курить расхотелось сразу, а на следующий день я слегла с простудой и снова закурила.

Но образ моей тетушки все-таки не давал мне покоя. И я решила не отступать. Поправившись, я снова попробовала бросить курить, но уже без обливаний. Купила в аптеке пластырь, в магазине – сухарики, чтобы перебивать желание. Но курить хотелось страшно. Тогда я решила снова начать обливаться. Но уже с другим настроем и, как говорят, по-правильному. Когда меня потянуло к сигарете, я сначала выпила горячего чая, потом согрела воздух в ванной, пустив горячую воду и приготовила два ведра – с теплой и холодной водой. И вылив на себя теплую воду, туже облилась холодной. Вот тогда и почувствовала результат. Мне стало не холодно, а, наоборот, по телу разлилось приятное тепло, появилось чувство бодрости. Это было замечательное ощущение! Хорошо, что я все-таки на это решилась. Через неделю курить меня уже почти не тянуло. Но я все равно продолжала раз в день обливаться, так как заметила улучшение общего самочувствия. Постепенно исчез бронхит – следствие многолетнего курения. Все, что скопилось в бронхах, вышло намного быстрее, я откашлялась впервые за 15 лет и наконец задышала полной грудью. Потом перестали ныть суставы, а я-то раньше так берегла их от холода и сырости! Нигде ничего не кололо. Так постепенно мои болячки стали отступать. И что вы думаете, через несколько месяцев моей «старости» коллеги начали расспрашивать, как мне удалось распрощаться с синяками под глазами, сигаретами, складками жира на животе и плохим настроением. На работе все подумали, что я влюбилась, да и муж забеспокоился, потому что за каких-то полгода я помолодела лет на 10.

Старость — это ведь не возраст. Это, наверное, такое состояние, которое у меня было года 2 назад, когда от безумной гонки уже ничего не хочется делать, даже для себя. Вот тогда и приходят болезни.

Титова М. А., г. Вологда

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ...

Когда мы чувствуем боль, то очень часто инстинктивно стараемся заглушить ее тем или иным способом. Но, как ни странно, существует и такое мнение, что от боли можно избавиться с помощью... другой боли. Неужели болью можно лечить боль, а то и болезни? О природе боли и лечения с помощью боли с корреспондентом «Лечебных писем» беседует создатель метода внешнего болевого воздействия и напряжения (ВБВ), руководитель лечебно-консультативной лаборатории немедикаментозной терапии, действительный член Санкт-Петербургской Петровской академии наук и искусств В. А. Копылов.

– Виталий Александрович, действительно ли боль способна излечивать?

– Многовековой опыт народа свидетельствует, что это возможно. Часто бывает: подавил человек больное место, понапрягался, смотришь — и боль, и недуг ушли. У меня есть множество живых примеров. Вот женщина за три дня вылечила шпоры на ногах: взяла щетку на длинной ручке и тыльной стороной ее колотила самые болезненные места. Теперь про шпоры забыла, а ведь раньше ходить не могла. Другая избавилась от артроза тем, что била кулаками ноги. Мужчина, который от боли в руке не мог спать, вылечился, укладывая на стройке больной рукой кирпичи. Я знаю женщину, у которой была мучительная боль в руке — результат остеопороза. Она изо всех сил «тискала» эту руку другой рукой, и боль прошла. Возможно, этим она спасла себе руку. Многим помогает жгучая крапива. Волдыри к утру проходят, зато облегчаются самые тяжкие боли.

– Почему же наступает облегчение, если все эти люди, вместо того, чтобы бороться с болью, сами причиняли себе боль?

– Чтобы бороться с чем-то, нужно сначала разобраться, против чего мы, собственно, боремся, иначе всякая борьба обречена на неудачу. В основе моего подхода к лечению (а занимаюсь я этим уже более 30 лет) лежит понимание того, что боль всегда возникает, когда какой-либо орган или система организма не могут полноценно выполнять поставленную перед ними задачу, то есть их функция снижена. Но в организме ничто не возникает случайно, все имеет свой смысл. Именно боль создает в больном органе нужные напряжения, которые организуют необходимые процессы для восстановления ослабленной или даже утерянной функции.

В результате боль оказывается универсальным лечебным фактором, способным бороться с самыми различными недугами. Ведь недаром в народе говорят: поболит-поболит и перестанет, то есть на фоне ослабления какого-либо органа возникает боль, которая порой вылечивает сама по себе. Но если возникшей боли «недостаточно», чтобы справиться с проблемой, ее необходимо «добавить», что мы и видим в упомянутых мною случаях. Эти люди избавились от боли, «добавив» в больное (ослабленное) место еще боли, либо сильно нагрузив его.

– Но, может быть, внешняя боль, которую человек причиняет сам себе, просто отвлекает и заглушает первоначальную боль?

– Древние греки недаром называли боль сторожевым псом здоровья: ведь боль не столько «лает» — сигналит о возникшей опасности, сколько оберегает, защищает от нее. Она не отвлекает и не заглушает (трудно себе представить, что человек может «отвлечься», причиняя себе боль в больном месте), а именно лечит, то есть создает в больном месте необходимое для излечения напряжение.

– А почему мы вообще заболеваем?

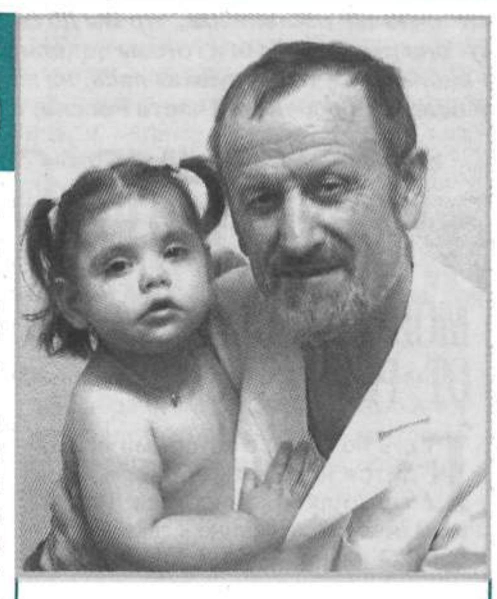
– У здорового человека энергия оптимальным образом распределяется между органами и системами организма. Пока такое распределение сохраняется, мы здоровы. Но как только поступление энергии в тот или иной орган по какой-либо причине уменьшается, внутренние процессы в нем начинают идти медленнее, работоспособность снижается, и в итоге развивается болезнь. Можно сказать, что «энергооснащенность» больного органа всегда снижена и недостаточна, то есть он «не в энергии».

Конкретных причин заболевания может быть множество, но все они возникают при одном общем условии: недостаточности нужных напряжений (нагрузок) в заболевшем органе. Все дело именно в напряжении. Ведь что такое сама болезнь? Это инструмент эволюции, развития. Она возникает в случае несоответствия нашего организма различным ситуациям или воздействиям: изменениям погоды, климата, психоэмоциональным нагрузкам, негармоничному образу жизни и пр. А боль — это оздоравливающий механизм, который регулирует наши функции. И не стоит так уж ее бояться. Ведь именно боль вызывает в организме то необходимое напряжение, в ответ на которое он активизирует свои защитные и восстановительные процессы. При лечении болью она задает программу конкретных напряжений, организм их исполняет. Таким образом, если вызвать боль именно «в зоне бедствия», то организм не только справится с проблемой, но и задаст себе новый, более высокий режим работы, повысит гормональный статус и иммунитет.

– Почему вы считаете, что именно недостаток, а не избыток напряжения вызывает болезнь?

– Представление о том, что неблагополучие возникает в перенапряженном органе или системе, неверно. Орган, который получает напряжение, всегда усиливается, а патология (или, например, усталость) возникает в том органе, который недополучает нужных ему напряжений. Так, скажем, инфаркт на бегу происходит не потому, что перенапряглось сердце, а в силу того, что основное напряжение взял

БОЛЬ



на себя опорно-двигательный аппарат, а сердце оказалось в дефиците, без энергии. Именно энергооснащенность органа обуславливает его силу. Таким образом, напряжение является инструментом распределения энергии в организме.

Кстати, во всех тех случаях, о которых я рассказывал в начале, больные причиняли себе дополнительную боль именно в больном месте и создавали в нем дополнительные напряжения (а боль всегда, хотите вы того или не хотите, создает напряжение), в результате чего вылечивались. Значит, напряжение в этом месте действительно было недостаточным, а вовсе не избыточным.

– Существует мнение, что терпеть боль опасно. Как вы относитесь к этому взгляду?

– На этот вопрос нельзя ответить однозначно, потому что в нашем организме существует иерархия органов по жизнеобеспечению. Так, если возникает острая боль за грудиной, в сердце, или, скажем, острая почечная колика, то такую боль терпеть опасно. Но и сила, интенсивность боли имеет большое значение. Дело в том, что вообще любая сильная боль — зубная, например, или какая-то другая — создает слишком большое напряжение в больном месте и оттягивает на себя энергию. Этого может не выдержать слабое сердце, оказавшееся в условиях дефицита энергии.

Вообще я хочу предупредить, что, не обладая специальными знаниями и подготовкой, в обыденной жизни нужно вести себя с болью осторожно и разумно. Возьмите, например, крапиву. Да, это хорошее, мощное лечебное средство, которое помогает в самых различных случаях. Но, как и всякое сильное средство, она требует осторожности в применении. Я и сам иногда парюсь с крапивой, применяю ее для профилактики выпадения волос. Но однажды наблюдал случай, когда сильный здоровый мужчина, хорошо попарившись с крапивой, вызвал у себя температуру выше сорока градусов и сильнейшую лихорадку. К счастью, здоровье у него было могучее, и он это выдержал. А для слабого человека такой эксперимент вполне мог бы кончиться печально.

– Вы сказали, что боль является универсальным лечебным средством. Может ли человек сам помогать себе болью в быту?

– В нашей лечебно-консультативной лаборатории немедикаментозной терапии мы лечим методом внешнего болевого воздействия, проще говоря болью, достаточно широкий круг заболеваний, так как из всего сказанного мною выше, надеюсь, понятно, что боль является УНИВЕРСАЛЬНЫМ лечебным средством. Но люди, этим занимающиеся, имеют медицинское образование и специальную дополнительную (не менее двух лет) подготовку.

– Посоветуйте, что делать, если болят ноги или в ноге возникла судорога.

– При болях или судорогах в ногах можно «пробить» или «продавить» больную ногу. Делается это следующим образом: по больной поверхности ноги или в зоне образования судорог с силой проводите костяшками пальцев одной руки. Для усиления воздействия можно обхватить ее запястье другой рукой. Начинайте от середины бедра и направляйте все движения вверх — в сторону тазобедренного сустава, затем постепенно опускайтесь вниз, расширяя зону воздействия на всю ногу — от щиколотки до тазобедренного сустава.

Точно так же можно «продавить» больную руку, делая акцент на больное место.

– Могут ли родители самостоятельно в каких-то случаях помочь детям?

– У детей часто возникают проблемы с кишечником. Мы рекомендуем мамам самим «продавливать» животик ребенка. Причем при запорах следует «продавить» толстый кишечник (по периферии живота) в направлении по часовой стрелке, начиная с аппендикса. При расслаблении или несварении следует, напротив, «продавить» тонкий кишечник — сначала сверху вниз по «белой линии» живота (посередине), затем отступая от нее вправо-влево на 1,5–2 см. Это делается средним пальцем правой руки, который должен слегка вибрировать.

– Какие еще рекомендации вы могли бы дать нашим читателям?

– Заочно давать рецепты достаточно трудно. Но некоторые общие рекомендации дать могу. Если у вас возникает боль, судорога, дискомфорт в каком-либо месте, то постарайтесь найти способ создать напряжение именно в этом месте: продавливанием ли до боли, каким-либо физическим упражнением, отстегиванием веником в парной.

Говоря же о здоровье в целом, хочется подчеркнуть, что оно обуславливается гармоничными и сбалансированными напряжениями всех систем организма. Причем следует помнить, что духовные напряжения нам так же необходимы, как и физические. Несмотря на все сложности нашего бытия, нужно всячески стремиться к гармоничному образу жизни, без этого здоровье невозможно. Именно «однонаправленность» нашей жизни является главной причиной возникновения болезней. Благотворность же сбалансированных напряжений четко прослеживается как в рациональных приемах классической, так и практически во всех методах народной медицины, а также во всем, что, будучи отшлифовано веками практического опыта, входит в понятие здорового образа жизни всех народов.

Беседовал Александр Герц

Наша природа настолько богата удивительными растениями, что мы до сих пор продолжаем открывать их для себя, подчас не подозревая, что живут они рядом с нами и готовы поделиться своей целебной силой. Одно из таких растений – репешок. Он растет вдоль дорог и на опушках леса, на холмах, затерявшись среди кустарников. Встречается часто в Средней полосе европейской части России, в Западной Сибири и на Кавказе.

РЕПЕШОК – РАСТЕНИЕ С СЕКРЕТАМИ

ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОНАДОБИЛАСЬ

Моему сыну недавно исполнилось 36 лет. Два года назад он стал жаловаться на боли в пояснице. Сначала мы думали, что у него проблемы с позвоночником, но когда на фоне болей стала повышаться температура, заподозрили неладное и отправили его на обследование. Оказалось, что в почечной лоханке образовался камень в 1,2 см. Врачи сказали, что если камень будет увеличиваться – не избежать операции. А у сына в то время как раз пополнение в семье ожидалось. Времени болеть и лежать по больницам не было. Он решил лечиться самостоятельно, а если не поможет, только тогда сдаться врачам. Он последовал примеру своего дяди, который вывел камень в желчном пузыре при помощи репешка. Я пыталась отговорить сына, но он стоял на своем. И стал лечиться отваром репешка.

6 столовых ложек сухой измельченной травы репешка залить литром воды, довести до кипения и кипятить в течение 5 минут в закрытой посуде на слабеньком огне. Затем отвар надо настоять не менее 4 часов, процедить и принимать по полстакана три раза в день за 15 минут до еды.

За месяц приема отвара сын избавился от болей, температура тоже не повышалась. После перерыва он повторил прием отвара и почти забыл, что надо повторно обследоваться. Словом, через три месяца на УЗИ врачи не только камня в почке не обнаружили, но даже признаков песка не было. Вот так помог репешок.

Нина Ивановна Ермолаева,
г. Воронеж

МОЕ СРЕДСТВО ОТ РЕВМАТИЗМА

Есть болезни, с которыми приходится находить общий язык и жить, идя на компромисс. Ревматизм относится именно к таким недугам. Я давно интересуюсь всевозможными народными методами борьбы с ревматизмом. Очень много рецептов перепробовал за свою долгую жизнь, и сейчас продолжаю использовать многие лечебные травы. Но особого внимания заслуживает очень полезное растение – репейничек аптечный, его чаще знают как репешок. У меня есть излюбленный рецепт на его основе, который не только обладает противоревматическими свойствами, но и прекрасно тонизирует весь организм, особенно в зрелом возрасте. Я это все изучил и прочувствовал на собственном опыте. Вот этот рецепт:

100 г сухой измельченной травы репешка надо залить одним литром сухого белого виноградного вина и выдержать три недели, периодически встряхивая содержимое бутылки. Затем процедить настойку и хранить в прохладном месте. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день до еды.

От такого лечения исчезают постепенно отложения солей, очищаются соединительные ткани в организме, заметно улучшается состояние, суставы перестают болеть и повышается общий жизненный тонус. Я заметил, что с тех пор, как стал время от времени принимать настойку репешка, я даже перестал чувствовать собственное сердце. Видимо, этот настой так хорошо выводит ревматические отложения из организма, что обновляются все органы. Как-то поделился с доктором своими наблюдениями, но он, к сожалению, даже не слышал об этом растении. Бывает и так. А я здоров.

Анатолий Ефимович Карпухин,
г. Рязань

РЕПЕШКОМ ЛЕЧУ ВСЕ

Я живу в сельской местности, всю жизнь на природе, и поэтому знаю про все целебные растения, которые растут в нашей округе. У нас даже домашние животные сами себя лечат травами, не только люди.

Мне кажется, мало кто знает про лечебное действие репешка. А я вот им спасаюсь во многих случаях, благо он растет у нас поблизости. Если болит горло, то первая помощь – настой репешка, которым стоит несколько раз прополоскать горло, как боль проходит. Однажды младший внук не мог рот открыть от боли – стоматит оказался, так только репешком его и вылечили за два дня.

2–3 столовые ложки травы репешка залить в термосе 0,5 л вскипевшей воды, настоять часов 5–6 и использовать для частых полосканий полости рта или горла в теплом виде.

Порошок из травы репешка у меня всегда есть в банке на случай, если возникают проблемы с кишечником. Это самое лучшее средство от запоров и одновременно для очистки кишечника. Стоит попить порошок на кончике чайной ложки несколько дней, как все проблемы исчезают, а кишечник работает как часы. Но и это не все. Однажды доила корову и неловко зашибла руку. Вскоре на руке под кожей образовалось уплотнение. Я стала делать примочки из отвара репешка, и очень быстро уплотнение рассосалось. Я выписываю «Лечебные письма» уже не первый год, буду очень рада помочь людям своими рецептами. Крепкого всем здоровья.

Мария Степановна Лабазникова,
Липецкая область



Обретите фигуру своей мечты!

Распродажа!

Butterfly: корректор фигуры нового поколения

Ударная цена ~~1398 р.~~ 699 р. за 2 штуки!

Легко и без усилий

После огромного успеха знаменитого электронного миостимулятора Body Building новый миостимулятор **Butterfly** еще более эффективен в решительной и беспощадной борьбе за грациозную фигуру.

Удивительный результат!

Простой в применении, новый миостимулятор **Butterfly** легко фиксируется на любой части тела. Он удобен как для женщин, так и для мужчин. Вы заставляете ваши мышцы работать там, где хотите, и тогда, когда хотите. Вы экономите силы и время, потому что всего за 15 дней вы добиваетесь потрясающего результата.

Butterfly — это просто, быстро, **ЭФФЕКТИВНО!**

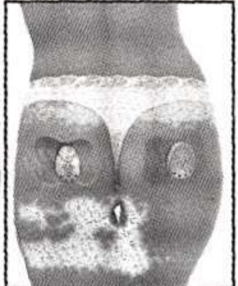
ДО — ПОСЛЕ

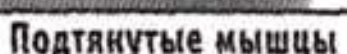
Результат достигается уже после 15 дней применения

Гарантия качества

Если в течение 15 дней с момента получения миостимулятора **Butterfly** вы не будете полностью удовлетворены результатом его действия, просто верните его нам, и его стоимость без всяких условий будет возмещена вам почтовым переводом.

Форма Butterfly позволяет зафиксировать миостимулятор там, где вы хотите.





Подтянутые мышцы



Стройные ноги



Идеальный пресс

7 аргументов в пользу миостимулятора Butterfly:

- ☑ Вы обретаете фигуру вашей мечты
- ☑ Результат очевиден с первых дней
- ☑ Без усилий и напряжения
- ☑ Для всех групп мышц
- ☑ Для мужчин и для женщин
- ☑ Потрясающая цена
- ☑ Эффективность гарантирована: результат или возврат денег

Дополнительное благоприятное воздействие миостимулятора Butterfly на организм

• Снимает накопленную за день усталость • Оказывает антистрессовое, расслабляющее действие • Стимулирует циркуляцию крови в организме

Товар сертифицирован.

СЕНСАЦИЯ!

Сделайте заказ по предоплате и получите потрясающий **ПОДАРОК**-сюрприз!



СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАС - ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:
Заказ по телефону: быстро и удобно (095) 755-95-80 (в рабочие дни с 7:00 до 22:00)
Спрашивайте у наших операторов о курьерской доставке по Москве и ближайшему Подмосковью.

Бланк приоритетного заказа

Пожалуйста, заполните разборчиво и отправьте ваш бланк заказа по адресу:
ООО «Русбьюти», 111402, Москва, а/я «Клиника здоровья».

❑ **ДА, я хочу обрести идеальную фигуру благодаря удивительному действию миостимулятора Butterfly.**

2 миостимулятора Butterfly ~~1398 р.~~ **699 р.** Распродажа! 2 по цене 1!

Если я не буду полностью удовлетворен(-а) результатом, то в течение 15 дней я могу вернуть приобретенный товар, чтобы мне возместили его стоимость почтовым переводом.

Курьерская доставка

Индекс:
Фамилия:
Имя:
Отчество:
Пол: м. ж. Дата рождения: число месяц год
Адрес:

Контактный телефон: код города номер телефона

058711

25.1430.332.35.1 (Код товара 68211)

Я ВЫБИРАЮ СПОСОБ ОПЛАТЫ:

❑ Я оформляю заказ по предоплате и оплачиваю его заранее в ближайшем отделении Сбербанка. При этом мой заказ обойдется мне **на 10 % дешевле,** чем при оплате наложенным платежом, а также я получаю потрясающий ***ПОДАРОК-СЮРПРИЗ.*** **Квитанцию об оплате я отправляю вместе с купоном заказа.** Реквизиты для оплаты: ИНН 7715322986, ООО «Русбьюти», Марьинорощинское ОСБ №7981/01702, р/с № 40702810038050105542, к/с № 30101810400000000225, БИК 044525225, Сбербанк России, г. Москва.



❑ Мне удобнее оформить мой заказ наложенным платежом. Для этого мне достаточно отправить заполненный купон по указанному адресу и произвести оплату заказа только после его получения на почте. **При этом мои расходы возрастут на 10 %.**

Настоящее предложение действительно только для жителей России старше 18 лет.

ПРОСТО И ПОЛЕЗНО

Пишу впервые. Решила, что мне тоже есть что рассказать.

Уже несколько лет я на пенсии. Стараюсь без особой нужды не ходить по врачам. Пользы от посещения поликлиник не получишь, а время зря потратишь. Много лет назад начали мучить частые боли в спине, врачи поставили диагноз – остеохондроз. При остеохондрозе, конечно же, очень полезен массаж. Но врач может тебе назначить его в лучшем случае раз в полгода. А спину поддерживать, укреплять надо ежедневно!

Однажды опытный массажист дал мне очень дельный совет: «Если вы хотите получить много, вложив мало, попробуйте делать упражнения, рекомендованные Американской академией хирургов-ортопедов. За счет укрепления и растяжения мышц спины, живота и бедер ваша спина будет оставаться здоровой и гибкой».

Поначалу я засомневалась – смогу ли я? Ведь годочков-то мне немало! Но все-таки решилась и попробовала. Начала потихонечку, по разочку, по два, ежедневно делать эти упражнения. Через пару недель я почувствовала себя по-другому: ровнее стала держать спину, и к вечеру не накапливалась такая сильная боль, как раньше. Продолжаю регулярно выполнять эти упражнения и поныне. Считаю, что польза от них для здоровья большая.

Уважаемая редакция, опубликуйте этот комплекс в вашей газете. Пусть и другие люди с помощью зарядки помогут себе!

1. Встать ровно, держась за спинку стула. Медленно отвести ногу назад. Колено должно оставаться прямым. Медленно опустить ногу и сделать то же самое другой ногой. Упражнение повторить пять раз.

2. Встать спиной к стене (стена должна быть ровной и без плинтуса) или к двери. Ноги должны быть вместе. Руки развести в стороны на уровне плеч. На счет 1–2 плавно потянуться вдоль стены влево как бы за левой кистью руки. Ноги при этом остаются на месте, бедра – тоже, а корпус туловища (большей частью плечи) смещается влево. На счет 3–4 вернуться в исходное положение. То же самое сделать в другую сторону. Упражнение выполняется по пять раз в каждую сторону.

3. Исходное положение как в упр. № 2. Руки разведены в стороны на уровне плеч. На счет 1–2 влево вдоль стены сдвинуть бедра. Постараться, чтобы при этом руки не сдвигались и ноги оставались на месте. На счет 3–4 вернуться в исходное положение. То же самое – в другую сторону. Получается, что в этом упражнении в движении находится только тазобедренная часть.

4. Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять левую ногу и удерживать ее поднятой, считая до десяти. Опустить левую ногу и поднять правую. Повторить упражнение пять раз. Если оно покажется вам трудным, то, поднимая одну ногу, другую сгибайте в колене.

Кислевская О. Б.,
Кемеровская обл.

ДЫШИМ КАК ЙОГИ

К людям, которые постоянно занимаются физическими упражнениями или тренировками, я всегда относилась с большим уважением. Их упорство и настойчивость вызывали у меня восторг! Может быть, еще и потому, что я сама так проявить себя не могла.

Начать что-либо – дело нехитрое, а вот ежедневно продолжать тренировки – тут характер нужен! Но однажды и я начала ощущать себя «человеком». Это было так. После того как переболела воспалением легких, я долго не могла прийти в себя: чувствовалась постоянная слабость и вялость тела. Конечно, я принимала положенную дозу витаминов, но особой бодрости от этого не получала.

Думала-размышляла, что же делать? И тут случайно зашла в книжный магазин, и в поле моего зрения попала книга про тантра-йогу. Честно скажу, всегда считала, что упражнения йоги все-таки ближе людям Востока. Западному человеку слишком сложно выкручивать руки-ноги самым немыслимым образом! Нет нужной гибкости, а чаще – нет желания таким образом истязать свое тело!

Полистала эту книгу и попала на раздел «Дыхательные упражнения». Почитала немного, решила, что это – как раз то, что мне нужно, и купила книгу. Уже на следующий день я начала свои тренировки. Каждое утро я неторопливо проделывала дыхательные упражнения и внутренне чувствовала какую-то радость и удовлетворение. А через неделю проявились первые результаты: уменьшилась потливость, неприятная тяжесть в груди во время дыхания стала исчезать.

Самое забавное, что ежедневно я как заведенные часы проделывала эти упражнения. Мне этого хотелось, потому что я чувствовала себя лучше

Сильный вдох, а особенно выдох, не только очищают дыхательные пути, но благодаря сильной воздушной струе вызывают раздражение рецепторов слизистой носа и гортани, укрепляют весь дыхательный аппарат.

– Занять положение сидя. Закрыть глаза. Равномерно дышать обеими половинками носа в течение 30–60 сек.

– Прижать пр. ноздрю к носовой перегородке и равномерно дышать лев. половиной носа 30–60 сек. То же самое проделать другой ноздрей.

– Закрыть пр. ноздрю большим пальцем. Медленно и бесшумно вдохнуть через лев. ноздрю до тех пор, пока это будет возможно. Затем медленно выдохнуть. Так проделать 12 раз.

– Вдыхать воздух через пр. ноздрю, закрыв предварительно лев. ноздрю указательным пальцем. Выдох делать через лев. ноздрю, перекрыв правую большим пальцем.

– Перекройте лев. ноздрю и вдыхайте воздух через правую до тех пор, пока это удобно. Задержите дыхание, не напрягаясь. Сделайте медленный выдох через лев. ноздрю. Постепенно увеличивайте остановку дыхания.

– Заведите язык назад, пока кончик не коснется неба, и с шумом вдыхайте через рот. Задержите дыхание как можно дольше и выдохните через обе ноздри. Вдыхать можно через полузакрытый рот.

Гимнастика совсем несложная, а результаты дает хорошие!

Аронова Р.Б., г. Кингисеп

ИСПОВЕДЬ АТЕИСТА

Мне 42 года. Я вырос в семье настоящих коммунистов, но тем не менее бабушка меня втихаря окрестила. Когда папа узнал это, то он очень сильно поссорился с бабушкой. Можно сказать, что практически перестал с ней разговаривать. Только перед смертью он простил ее. А бабушка частенько говорила мне: «Ну и пусть себе сердится. А все-таки потом, на том свете, мы все вместе будем. Да и потом, будет кому за нас всех помолиться. Сам-то крещеный, а сына хотел нехристем оставить! Ишь, чего удумал! Пусть хоть оборется – а дело сделано, и все тут».

Бабушка пыталась меня научить креститься и молиться, но все это было без толку, поскольку в храм я не ходил, да и просто не мог туда пойти. Ведь больше меня одного с бабушкой не оставляли. Крестик я не носил – родители этого бы не потерпели.

Я был и октябренком, и пионером, и комсомольцем. Короче, образцовый сын образцового коммуниста. Когда началась перестройка, я уже учился в институте. Нам, молодым, перестройка нравилась. Мы думали, что наконец началась свобода и можно будет делать настоящую жизнь, а не жалкое подобие ее. Как же мы все ошибались!

Жизнь – всегда жизнь. Всегда есть место радости и горю, дружбе и подлости, любви и ненависти. Эти качества жизни не зависят от государственного строя. Но тогда нам казалось, что это не так. За эти годы мы все многое поняли, но от многих шаблонов, привитых в молодости, не избавились.

Перед смертью бабушка подарила мне маленькую иконку ангела-хранителя и попросила положить ее в машину. Она никогда ничего такого не просила раньше, и я не посмел ей в этом отказать. Да и положить иконку в машину не было проблемой. Вскоре после этой просьбы бабушка умерла в возрасте 89 лет.

Совсем недавно я ехал на своей машине ночью и, видимо, задремал за рулем. Машина съехала в кювет и застряла между здоровенным камнем и столбом. Двери у меня заклинило, а машину сплющило с боков. Опустить окна не могу, открыть двери тем более. Сижу в машине и понимаю, что надо надеяться только на чудо.

От нечего делать стал шарить у себя в бардачке и нашел иконку. Сзади на ней была написана небольшая молитва:

«Ангеле Божий, Хранителю мой святый, на соблюдение мне от Бога с небес данный! Прилежно молю тя: ты мя днесь просвети, и от всякаго зла сохрани, ко благому деянию настави, и на путь спасения направи. Аминь».

Я вспомнил бабушку и стал читать эту молитву. Читал я ее много раз. И вдруг около меня останавливается грузовик и вытаскивает меня из кювета. Вокруг ночь, никого и только этот грузовик. Водитель был малоразговорчивым. Он молча вытащил меня, сказал только: «А теперь ты и сам доедешь». И уехал. Я даже не успел отблагодарить его. А потом понял, что благодарить в первую очередь надо ангела-хранителя и мою бабушку.

Теперь я отношусь к вере в Бога гораздо теплее, и мне уже не кажется, что вера – это глупость. Думаю, что бабушка оттуда молится за меня, вот со мной ничего страшного и не случилось, а ведь могло быть все, что угодно.

Лесников В. А., г. Астрахань



СЕСТРЕНКА ОСТАЛАСЬ ЖИВА

У меня есть старшая сестра. Она очень добрый и отзывчивый человек. Кто бы ни попросил ее – всегда поможет чем может. Наша мама так и говорит: «Наша Катюха не от мира сего – бессребреница, только о других и думает, а о себе в последнюю очередь».

Недавно моя сестра возвращалась от своей подруги довольно поздно. Уже во дворе ее дома она услышала, что зовут на помощь. Естественно, Катя кинулась помочь. Оказалось, что хотели ограбить какую-то женщину. Она набросилась на грабителей, стала бить их своей сумкой, и тогда один из них пырнул ее ножом. Все после этого разбежались, в том числе и та женщина, за которую вступилась моя сестра.

Моя сестра потеряла сознание и упала в сугроб. Там ее нашли только через три часа. Она потеряла очень много крови. Мы боялись, что она долго пролежала на снегу и от этого у нее будет воспаление или легких или чего-то еще, но доктор нас успокоил. Он сказал, что это хорошо, что было холодно, а то она вообще бы не выжила из-за кровопотери. Ведь когда тепло, то кровотечение бывает сильнее.

Состояние моей сестры было очень тяжелым. Она находилась в реанимации больше недели в бессознательном состоянии. Врачи не обещали ничего хорошего. Один так и сказал: «Надеемся только на чудо».

В это же время мне у нас на работе посоветовали сходить в часовню к Спиридону Тримифунтскому. Эта часовня расположена на Большом проспекте Васильевского острова, недалеко от памятника пожарникам. Я заказала молебен с акафистом этому святителю в часовне. Купила текст этого акафиста и стала сама его читать. После первого же акафиста моя сестра пришла в себя. Ее состояние стало быстро улучшаться. После каждого прочтения этого акафиста ей становилось заметно легче. Даже врачи это отметили.

Уже позже Катя говорила, что ей привиделся какой-то старый человек с бородой, который сказал ей, что она слишком долго задержалась и ей пора возвращаться домой. После этого тут же собралась с силами и проснулась.

Теперь она уже давно дома и работает. На боку только маленький шрам. Когда она сама пошла в часовню Спиридона Тримифунтского и увидела его икону, то поняла, что видела во сне именно его. Вот какое чудо было у нас!

Говорят, что именно этот святой помогает от очень многих болезней, особенно людям добрым и незлобивым.

Будьте все здоровы! Спасибо редакции, что печатаете наши письма.

Семья Жигуновых, г. Санкт-Петербург

Пояс «ВУЛКАН» - сожги лишний вес!



• Позаботьтесь о своей фигуре. Вы уменьшите свой вес без усилий и диет, исправите вашу фигуру в области живота и бедер и вновь обретете тонкую талию!

• Имеет уникальный трехслойный состав. Внешний слой - износостойкий нейлон, промежуточный - неопрен в виде растянутых ячеек каучука, придающих поясу необычайную гибкость, внутренний - термосель, осуществляющий микромассаж кожи.

• Эти три компонента обеспечивают отличную теплоизоляцию, осуществляют массаж, при этом обеспечивается прохождение воздушного потока для устранения избытка пота.

• Воздействует теплом не только во время активных движений, но и в состоянии покоя. Сжигает подкожную жировую прослойку, целлюлит.

• Придает упругость мышцам живота и таза.

• Может надеваться прямо на кожу, не вызывает раздражения и зуда.

• Допускается использование совместно с антицеллюлитным кремом "АРТЕМИДА".

• Рекомендуется при занятиях спортом, увеличивает эффективность физических упражнений.

• Применяется как средство для прогрева поясницы, что снимает боли при радикулите, остеохондрозе, мочекаменной болезни, воспалительных процессах в организме.

• Не имеет противопоказаний, не оказывает никакого вреда здоровью. Подходит и мужчинам, и женщинам.

• Срок годности не ограничен.

• ВНИМАНИЕ! Рассчитан на обхват талии до 115 см. При большем размере возможно использование двух поясов.

ЦЕНА: пояс "ВУЛКАН" - 300 руб. + 8% почтовый сбор, крем "АРТЕМИДА" - 190 руб. + 8% почтовый сбор.

НОВИНКА! Предлагаем приобрести антицеллюлитные шортики "АРТЕМИДА-ЛЮКС" с массажным эффектом (120 ден). Размеры от 42-го до 58-го. Укажите ваш! Цена 560 руб. + 8% почтовый сбор.

Заказать и получить все изделия можно по почте наложенным платежом в любой регион России.

Сертификаты: РОСС RU.АЯ61.В63827, РОСС RU.ПТ34.В02141, Код ОКП 815122.

ГДЕ КУПИТЬ «НЕВОТОН ЛЮКС»?!

"У меня очень много болячек. В прессе и по телевидению много пишут и говорят об удивительной чудо-капсуле "Невотон", которая действительно исцеляет людей. Подскажите, где можно заказать последнюю модель биокорректора "Невотон" по минимальной цене?!

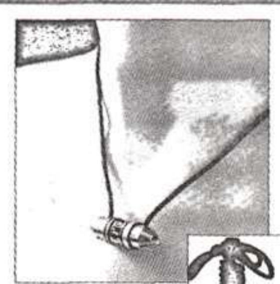
Татьяна Павловна, Ярославская обл.".

Действительно, возможности биокорректора "Невотон" очень велики. Он выпускается более 10 лет, и уже завоевал огромную популярность среди пациентов благодаря своим миниатюрным размерам, простоте в обращении и высокой эффективности.

Еще в Древнем Египте врачи успешно применяли магниты для лечения самых различных заболеваний. А в наши дни образовалось целое направление в медицинской науке - магнитотерапия. Магнитное поле используется для нормализации внутриклеточных процессов. Организм самоочищается, ускоряются обменные процессы, улучшается кровоснабжение тканей. За счет этого ускоряются процессы восстановления поврежденных недугом клеток и происходит их излечение. Вот выдержка из официальных показаний к применению биокорректора "Невотон".

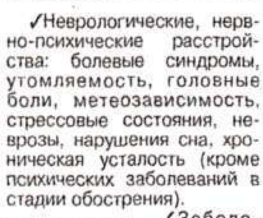
✓Заболевания сердечно-сосудистой системы: гипертония, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, сердечный приступ, постинфарктное, постинсультное состояния, тромбофлебит.

✓Поражения опорно-двигательного аппарата: остеохондроз, радикулит, болезни суставов, артрит, артроз, вывихи.



✓Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания двенадцатиперстной кишки, печени и желчного пузыря.

✓Неврологические, нервно-психические расстройства: болевые синдромы, утомляемость, головные боли, метеозависимость, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость (кроме психических заболеваний в стадии обострения).



✓Заболевания мочевыделительной и половой систем: моче- и желчекаменная болезнь, импотенция, сексуальные расстройства, простатит, аденома предстательной железы, воспаление женских половых органов.

✓Заболевания вен таза и нижних конечностей: варикозное расширение вен, геморрой.

✓Ангина, хронический бронхит, насморк, бронхиальная астма, аллергия.

✓Снятие болевых синдромов различного происхождения.

Заказывать новейший прибор "Невотон люкс", включающий лечебную капсулу со специальным шнуром для крепления, набор специальных насадок для массажа, маятник для определения неблагоприятных зон необходимо у официального представителя. "Невотон люкс" снабжен фирменной упаковкой с защитной голограммой и подробной инструкцией.

Цена "Невотона люкс" - 460 руб. + 8% почтовый сбор.

Сертификат № РОСС RU.ИМ15.В00192

«Красный корень» - медвежья сила!



Препарат для лечения импотенции, половой слабости, простатита, аденомы, повышения сексуальной выносливости, стимуляции организма.

"Красный корень" - эффективное старинное средство при мужских заболеваниях. Выпуск препарата ограничен, т.к. красный корень - растение редкое и сбор его труднодоступен. Растет красный корень в Алтайских горах, вблизи вечных льдов. Красный цвет приобретает годам к двенадцати, но только в сорок лет корень набирает "медвежью силу". Ту самую, которая борется со скрытыми инфекциями, вызывающими простатит и импотенцию. Настой красного корня считается уникальной хранительницей мужской силы и мужских достоинств. При ее регулярном приеме простатит уходит навсегда, восстанавливается сексуальная функция. Уже на начальном этапе лечения настой значительно улучшает мочеотделение, способствует полному опорожнению мочевого пузыря, снижает частоту мочеиспускания, особенно в ночное время. Препарат можно также использовать как стимулирующее средство для снятия усталости, он не вызывает привыкания даже при длительном приеме!

Те, кто однажды воспользовался этим удивительным препаратом, наверняка присоединятся к мнению Николая Сергеевича (55 лет) из Ярославля: "Когда был молодым - думал, никакие болезни не пристанут. Но лет в 50 появился простатит, оказалось, что аденома у меня первой-второй стадии. Начались проблемы с женой, неуверенность в себе, раздражительность, апатия. Лечился я долго, чего только не перепробовал - таблетки, свечи, капли, уколы, но особого улучшения не чувствовал. Но однажды друг принес мне флакон с препаратом "Красный корень" и сказал - попробуй. Принял сначала один флакон, а затем и еще один. И - о, чудо! Почувствовал прилив сил, нормализовалось мочеиспускание, сон, почувствовал себя молодым. На работе завел роман с 35-летней женщиной, забыл дорогу к врачам. Советую всем мужчинам - не отчаивайтесь, принимайте "Красный корень" - и он даст вам медвежью силу и здоровье!"

На курс лечения мы рекомендуем два-три флакона. Проводить можно до трех-четырех курсов в год. Препарат снабжен подробной инструкцией.

Цена одного флакона (100 мл) - 150 рублей + 8% почтовый сбор.

Специальное предложение: при заказе трех и более флаконов цена каждого составит уже 120 рублей!

Сан. Пин. 2.3.2.1078 п.п.18.5, 1.8.5.5.

Уважаемые заказчики! Пояс "ВУЛКАН", крем "АРТЕМИДА", антицеллюлитные шортики "АРТЕМИДА-ЛЮКС", "НЕВОТОН-ЛЮКС", "КРАСНЫЙ КОРЕНЬ" можно приобрести в пределах России по почте наложенным платежом. Для этого вам необходимо отправить заказ на наш адрес, лучше почтовой карточкой или письмом. В заказе необходимо указать ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий. Срок выполнения заказа - один месяц.

150002, Ярославль, а/я 11, "Домашний доктор". Звоните: тел./факс (0852) 27-67-24 (в раб. дни). E-mail: homedoctor@narod.ru

У меня наследственная предрасположенность к появлению полипов в кишечнике – у моих мамы и бабушки они были обнаружены, и удалялись хирургически. Теперь и у меня появилось подозрение на полипы: кровянистые выделения, иногда живот побаливать начал. Теперь я боюсь, что могут назначить операцию, не знаю, как дальше быть. Слышала, что можно лечиться чистотелом и другими травами, но ведь нужно знать точные дозировки, так как чистотел – это ядовитое растение. Посоветуйте мне, пожалуйста, рецепты от полипов с точными дозировками, чтобы было понятно, как правильно готовить лекарственные травы.

Заварова Ирина Д., г. Кронштадт

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОЛИПОВ

ДОБРОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ

Уважаемая Ирина, ваше волнение совершенно понятно. В случае семейной предрасположенности к полипам врачи обычно рекомендуют регулярно проходить обследования и, как правило, при обнаружении разрастаний сразу же советуют пациенту делать операцию. После операции проводят гистологическое исследование удаленных полипов.

Полип – это доброкачественная опухоль, имеющая эпителиальное происхождение. Полипы могут возникнуть в любом полом органе, где есть слизистая оболочка. Это может быть желудок, кишечник, желчный пузырь, носовая полость, глотка, бронхи, мочевой пузырь, шейка матки.

Полипы могут быть единичными и множественными (в этом случае говорят о полипозе). Также полипы можно классифицировать на четыре разновидности, которые наиболее часто встречаются – холестериновые полипы (возвышения слизистой с холестериновыми отложениями), воспалительные полипы (воспалительная реакция слизистой оболочки в виде разрастаний ткани), аденомы (доброкачественная опухоль в виде полиповидного разрастания железистой ткани) и папилломы (доброкачественная опухоль слизистой оболочки в виде сосочковых разрастаний).

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Кроме причин наследственного характера, конечно, важны образ жизни, питание и, как следствие, наличие или отсутствие общих заболеваний. Полипы могут сопровождать гастриты, колиты, болезни гинекологической сферы и почечные заболевания.

Раз появились полипы, значит, имеются нарушения обменных процессов в организме. Поэтому недостаточно просто удалить разрастания (хирургическим путем или с помощью препаратов фитотерапии), важно еще и не допустить их повторного появления.

Нередко появление полипов обнаруживается только при обследовании пациента при лечении какого-либо другого заболевания. Но возможны и некоторые проявления разрастания полипов в желудочно-кишечном тракте – стул может стать неустойчивым, со слизью и иногда даже с кровью, в надчревной области или внизу живота (в зависимости от локализации полипоза) появляется тупая боль.

ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Можно попытаться удалить полипы с помощью трав, голодания и изменения обмена веществ правильным питанием, режимом, общеукрепляющими процедурами, улучшением состояния иммунитета. Известны также случаи самостоятельного исчезновения полипов при излечении основных заболеваний.

Если человек разумно и активно лечится и при этом придерживается принципов натурального питания, то полипы как минимум перестают расти, что уже немаловажно. Главное – настрой на исцеление, вера в силы природы и своего организма. Ваша же помощь телу будет заключаться в ограничении потребления мяса и других белков, сахара и соли, рафинированных, консервированных и модифицированных продуктов.

Очень хорошо ежегодно проводить курс лечения и профилактики ягодами калины. Осенью (с сентября до наступления ранней зимы, хотя бы в течение 4-5 недель) желательно ежедневно съедать по 2-3 горсти свежих ягод, причем есть их нужно одну за одной, по очереди.

Лечение популярным сейчас чистотелом особенно эффективно, когда есть возможность соприкосновения настоя травы или мази непосредственно с полипами, то есть при проведении клизм при полипах в прямой кишке, при наличии полипов в носоглотке и т. д.

Но можно принимать чистотел и внутрь. Дозировка – чайная ложка на стакан кипятка. Выпивать по небольшому глотку 3-4 раза в день перед едой.

ФИТОТЕРАПИЯ

- *При полипозе прямой кишки полезно провести одно-трехдневное голодание с лечением на его фоне следующим составом. По 3 части травы чистотела и цветов таволги, по 2 части цветов календулы, травы зверобоя и травы репешка, 1 часть бодяги смешать, 1 столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить. Делать микроклизмы из 50 мл настоя за 1 час до сна до излечения.*
- *При полипах в носу в 0,5 л кипятка всыпать 1 столовую ложку поваренной соли, растворить ее и, дав немного отстояться, перелить раствор в другую емкость. Втягивать раствор в нос, в горло, полоскать этим раствором глотку. Выплевывать раствор через рот. Процедуры делать в течение 10 дней 2 раза в день. Этот же раствор пить для избавления от полипов в желудке по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 5 дней, после чего сделать 5 дней отдыха. Провести 4 таких курса (запрещено при проблемах с почками и сердцем).*
- *При полипах в женских половых органах собрать цвет дуба во время цветения (можно высушить без света и держать для лечения зимой). Взять 2 столовые ложки цвета, залить стаканом кипятка, прокипятить 5 минут, настоять 3-4 часа, процедить. Долить выкипевшую воду. Делать спринцевания.*
- *Все видимые при осмотре полипы и папилломы ежедневно смазывать соком чистотела, выпаренным до густоты экстракта.*

Отвечает Инна Листок, специалист по естественным методам оздоровления, психолог

СЕКРЕТ СИБИРСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Кедр – целитель, кормилец, защитник, чудо-дерево, царь тайги... Основной ареал распространения сибирского кедра – Сибирь, а потому первооткрывателями всех совершенных свойств этого великолепного дерева стали народы, издревле населявшие эти края. Из истории нам известно, как много первооткрывателей «земель северных» погибло от цинги, туберкулеза. Коренное население Сибири, благодаря кедру, этих болезней не знало вовсе.

НАМ ПИШУТ:

Здравствуйте, «Здравпродукт»!

Пишет вам постоянная читательница. В свои 56 лет я много болячек перелечила, но опять приходят другие болезни и болячки. Чем я только не лечилась и выписывала всякие препараты, но все без толку. И вот когда в очередной раз поехала в больницу на проверку, я купила на вокзале газету «Лечебные письма» и оттуда узнала о кедровом масле и выписала его. Знаете, оно так мне помогло – было низкое давление. А сейчас все в порядке, с помощью вашего масла давление нормализовалось. И были шпоры на пятках, теперь пятки гладкие, как в молодости.

Спасибо за ваше чудодейственное масло. Здоровья вам всем, счастья и успехов.

Пришлите, пожалуйста, 1 флакон по 200 мл. До свидания, с уважением, Иванова Валентина, 433876, Ульяновская обл., Новоспасский р-н, с. Троицкий Сунгур, ул. Каменная, д. 10.

Здравствуйте, многоуважаемые целители.

Большое вам спасибо, что вы нас как-то поддерживаете. Сейчас мы пенсионеры – болячек много, а вы нам помогаете. Большое спасибо.

Очень прошу вас выслать мне кедровое масло. Я получила вашу посылку. Очень довольна. Раздала родне, они очень просят, чтобы я написала еще.

Вышлите мне 1 флакон по 100 мл и 1 флакон по 200 мл.

Заранее вам благодарна: Буряк Мария Васильевна, Краснодарский край, Выселковский р-н, пос. Гражданский, ул. Ново-Степная, 34.

Уважаемый «Здравпродукт», здравствуйте!

Я – Голицына Людмила Феликсовна. Мне 75 лет. Есть отклонения, конечно, в здоровье. Вычитала в газете о кедровом масле и решила полечиться им.

В результате нормализовались лимфоциты в крови, повысился гемоглобин и значительно улучшилось зрение.

Теперь об обезжиренных кедровых орехах. Я давно убедилась на себе, что любые орехи полезны при любых новообразованиях. Но не все люди переносят жирные орехи. Так вот, самое то – обезжиренный кедровый орех. Ешь его сколько душе угодно. 622052, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Зари, 1, кв. 40.

Здравствуйте, коллектив «Здравпродукта». От души благодарю вас всех за изготовление такого продукта, как кедровое масло «Здравпродукт». Как только я его начала принимать, прошла горечь во рту и уменьшилась печень в объеме. Сразу почувствовала облегчение. Огромное спасибо. Я употребляю орешки, только не знаю, сколько употреблять. Мой вес 111 кг, диабет, язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки. Боюсь, лишнее не набрать бы. Да храни вас Господь!

Пишу вам из Башкирии, мне 68 лет, мой заказ – 3 флакона по 100 мл масла и 3 пакетика орешков. За все спасибо!

452755, Башкирия, г. Туймазы, ул. Островского, д. 41, кв. 11, Соколова Надежда Н.

Уважаемые, с добрыми пожеланиями к вам ваша постоянная потребительница кедрового масла. Я всесторонне больна, мне 67 лет. У меня эрозийный гастрит, атеросклероз, гипертония, ревматизм, страшные боли при ходьбе, сахарный диабет, ожирение тоже, да еще сделали операцию, убрали желчь, камни. Как только я стала пить масло «Здравпродукт» и есть орешки – вот результат: 1) атеросклероз отступил, раньше в ушах была стрельба, треск, писк – теперь только шум немного; 2) гастрит притих; 3) давление снизилось до 150/90; 4) снизился сахар; 5) маленько похудела; 6) самое главное – колени стали гнуться, больно, но терпимо, и ходить стало легче; 7) после операции все болело: и печень, и место, где оперировали. Все хорошо стало. Жить хочется и радоваться. Но для того, чтобы еще лучше стало, буду пить масло и дальше. Я очень благодарна вам за то, что вы делаете такое большое дело. Покупать ящики дорогостоящих лекарств не под силу, да и будет ли прок? Да и что там в них? А тут все такое натуральное и такое целительное. Спасибо вам большое. С уважением к вам, Бакланова А. Ф.

Уже в третий раз заказываю вам масло: два флакона по 200 грам и 400 грам орешков. Всего вам доброго! 624006, Свердловская обл., Сысертский р-н, Б.-Исток, ул. Гагарина, 3, кв. 17.

Мы бесконечно благодарны всем, кто пишет нам, за огромное количество теплых и искренних писем, полных историй, радостных и печальных как сама жизнь! Мы очень дорожим ими, они помогают нам лучше узнать тех, для кого мы работаем, и дают силы работать лучше. Несомненно, каждое ваше письмо достойно быть опубликованным, но, к сожалению, у нас есть возможность предложить вашему вниманию только небольшую их часть. Пишите нам! Каждое ваше письмо очень важно и ценно для нас!

С уважением, «Здравпродукт».

Натуральное Кедровое масло «ЗДРАВПРОДУКТ» с успехом применяется в профилактических и лечебных целях при таких заболеваниях, как язвенная болезнь, хронический гастрит, анемия, атеросклероз, гипертония, цирроз печени, ревматизм, туберкулез, лейкоз, нефрит, мочекаменная болезнь, сахарный диабет, ожирение.

Рекомендуемые дозы и методика употребления прилагаются к каждой посылке масла.

Приобрести оригинальное кедровое масло «Здравпродукт» можно по почте наложенным платежом, прислав нам заявку по адресу: **127410, Москва, а/я 12 «Здравпродукт»**, заказать по телефонам: **(095) 749-8020, 749-8030** или купить в аптеках Москвы, цены в аптеках можно узнать по телефонам:

ЦАО:Аптека №35 «На Солянке», ул. Солянка, 1/2, стр. 2, т. 923-8334 (м. Китай-город),
Аптека «Вестфарма», ул. Тихвинская, 17, корп. 1, т. 978-2911 (м. Савеловская, Менделеевская).
ВАО:Аптека «Аквариус», Измайловский пр., 7, корп. 2, т. 166-9581 (м. Измайловская, Перово).
ЮВАО:Аптека №202 «Плющево», ул. Михайлова, 33, корп. 1, т. 171-5443 (м. Рязанский проспект).
ЮАО:Аптека «Варшавская», Чонгарский б-р, 5, корп. 1, т. 119-6860 (м. Варшавская).
ЮЗАО:Аптека ИП Гречко В. М., ул. Кржижановского, 20/30, корп. 1, т. 124-5010 (м. Профсоюзная).
ЗАО:Аптека «У Панорамы», ул. 1812 года, 10, корп. 1, т. 148-4259 (м. Кутузовская).
САО:Аптека № 56, ул. Адмирала Макарова, 17, корп. 1, т. 150-5608 (м. Водный стадион, Войковская).
СВАО:Аптека №368 «Добродея», ул. Мусоргского, 9, т. 403-3155 (м. Отрадное).

Обращаем Ваше внимание: цены на кедровый орех (сырье для производства масла) уже выросли в три раза, в связи с этим с 10 мая 2005 года цена одного флакона кедрового масла по почтовой пересылке 100 мл – 186 руб.; 200 мл – 342 руб. плюс почтовая рассылка – примерно 10%.

Внимание! КОНКУРС: на лучшее письмо о действии кедрового масла «Здравпродукт»

1-я премия: 5 бутылок кедрового масла «Здравпродукт» (100 мл).
2-я премия: 4 бутылки кедрового масла «Здравпродукт» (100 мл).
3-я премия: 2 бутылки кедрового масла «Здравпродукт» (100 мл).

Каждому победителю **подарок – великолепная книга «Лечебное очищение»**
(к письму прилагать чек и указывать место покупки).

НАСМОРК НЕ ПО РАСПИСАНИЮ

К сожалению, насморк может настигнуть в любой момент, а не только при перемене сезона. Очень часто это может случиться и среди жаркого лета. Знаю, что в каждой семье на этот случай имеются свои «фирменные» средства для борьбы с простудой; все они выдержали проверку временем. Но я хочу поделиться еще одним, народным, быстродействующим, без побочных эффектов и не требующим особых усилий. Этот способ особенно хорош в тех случаях, когда под руками нет ничего, что бы облегчило насморк.

При сильном насморке положите на крылья носа влажную салфетку, а на салфетку – небольшое количество натертого или мелко порезанного репчатого лука. Полежите с таким компрессом минут 10–15. Дышать станет намного легче.

Я всегда так делаю, и даже мои маленькие дети спокойно переносят эту процедуру. Во всяком случае, это не так неприятно, как промывать заложенный нос.

Марина Тихомирова, г. Москва

ИЗБАВИМСЯ ОТ КАШЛЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Меня недавно научили справляться с внезапным кашлем. Такой часто бывает после простуды. Вряд ли мы всегда носим с собой таблетки или ингаляторы на все случаи жизни. Со мной такой приступ случился в пригородной электричке, деваться было некуда, я переполошил всех пассажиров в вагоне. Тогда ко мне подошел мужчина и быстренько меня избавил от приступа. Вот уж действительно скорая помощь. Оказывается, такой приступ кашля можно остановить при помощи очень простого упражнения.

Надо вдохнуть воздух в легкие, выдохнуть и задержать дыхание так долго, сколько получится. И сделать так надо 4–5 раз.

Видимо, в легких как-то меняется соотношение углекислого и других газов, и приступ гаснет. Химия – химией, а эффект налицо!

Олег Поспелов, г. Нижний Новгород

МАГНИТ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОД РУКАМИ

Однажды я гостила у приятельницы, у нее большая семья, много детей, родственников, и все они счастливо живут в одном большом доме. Выходные дни мы проводили на природе, гуляли в ближайшем лесу, словом, весь день я находилась в непривычной для себя обстановке, если учитывать, что все основное время я провожу в закрытом помещении, как многие из нас, кто вынужден работать в большом городе. К вечеру у меня разболелось ухо, сказался недолеченный отит. Что было делать, я не знала. Искать помощи тоже было негде. И тогда за лечение взялась одна из многочисленных родственниц подружки.

Где-то она раздобыла магнит, слегка подогрела его на плите и приложила к больному уху. Через полчаса боль прекратилась.

Мало того, ухо вообще больше не болело с тех пор. Кому я только не рассказывала про это исцеление, но мало кто верил. Только после того, как этот эксперимент проверили еще на одном страдальце, мои друзья взяли его на заметку. Возможно, этот опыт пригодится читателям «Лечебных писем».

Ольга Афанасьева, г. Пермь

ПАРОДОНТОЗ И ПИХТОВОЕ МАСЛО НЕСОВМЕСТИМЫ

Сейчас уже ни для кого не секрет, что заболевания десен подчас так же опасны, как и кариес. Вот только никто не желает лечить его своевременно. Я в том числе. Все потому, что если кариес можно вылечить за одно посещение стоматолога, то вот пародонтоз приходится лечить долго. Но я от него вылечилась самостоятельно и без особых затрат времени. Оказывается, это возможно. Мой дед всю жизнь прожил в Сибири, в тайге, и поэтому он знает массу рецептов народной медицины. В Сибири, понятно, на первом месте пихтовое масло, которым лечатся все и от всего.

При кровоточивости десен чистым пихтовым маслом намочите бинт и приложите к десне на 15 минут, не больше, чтобы не вызвать ожог десен. Всего придется сделать 15–20 процедур. Через полгода курс повторить.

И все лечение, не выходя из дома. Важно, чтобы пихтовое масло было хорошего качества, сейчас такое продают во многих аптеках. Лично мне оно помогло, и к врачу идти не пришлось.

Зинаида Трубникова, г. Екатеринбург

СНЯТИЕ СТРЕССА ЗА ПЯТЬ МИНУТ

В последние годы слово «стресс» прочно вошло в наш обиход. Наверное, каждый на себе испытывает внезапную эмоциональную бурю, после которой долго приходится приходить в нормальное состояние. И если каждый раз после такой бури пить успокоительные лекарства, можно впасть в стойкую зависимость от них. Я хочу поделиться собственным опытом, которому меня научили и который действует очень хорошо.

Итак, как только вы начинаете «выходить из себя», быстренько поднимите руки вверх, а затем резко уроните их на колени. Сделайте так несколько раз, и все пройдет, вам больше не захочется попусту нервничать и волноваться.

Этому есть научное объяснение: под воздействием стресса люди поднимают плечи и напрягают предплечья. В результате дыхание становится поверхностным, что увеличивает выброс гормона стресса в кровь. Подняв руки, мы провоцируем глубокий вдох и выдох, при этом кровь насыщается кислородом и напряжение уходит. Такое движение с пользой для здоровья можно повторять каждые 15 минут. Попробуйте.

Нина Медведева, г. Москва

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА

О воздействии искусства на человека известно с древнейших времен. Энергия, сосредоточенная в музыкальных, живописных, литературных произведениях, способна исцелять и возвращать к жизни, стимулировать интеллект, оказывать психологическую помощь, укреплять уверенность в себе. Сегодня искусствотерапия стала самостоятельной отраслью медицины, способной к диагностике и лечению многих болезней тела и души. Подробнее рассказать об этом методе мы попросили известного Санкт-Петербургского арт-терапевта и музыкотерапевта, кандидата медицинских наук В. М. Элькина.

– Владимир Михайлович, принято считать, что восприятие искусства – дело индивидуальное. Каким же образом Вам удается использовать искусство для помощи больным?

– Я врач-клиницист с многолетним стажем и одновременно музыкант-импровизатор. Через мои сеансы арт-терапии прошли почти тысяча человек в клинике вирусных инфекций, в центре психологической помощи детям, страдающим заиканием, энурезом, неврозами, и в других местах. Сейчас работаю в Центре гепатита и СПИДа, а там, как вы понимаете, люди серьезные – даром тратить время не будут. Я стараюсь помочь человеку с помощью шедевров живописи, величайших музыкальных произведений, афоризмов, которые я собрал, и вся эта система работает. Арт-терапия – прежде всего психокоррекция, она помогает человеку преодолевать любые болезни и патологические состояния, особенно психосоматические заболевания, не говоря уже о душевных. Восприятие искусства у каждого человека действительно индивидуальное, и любые шедевры смогут оказать помощь лишь в том случае, если будут соответствовать психологическому состоянию человека. Это означает, что терапию искусством мы должны подбирать для каждого индивидуально. Для этого используется цветодиагностика – гениальный метод, созданный немецким психологом Максом Люшером на основе десятков тысяч наблюдений.

– Расскажите, пожалуйста, об этом методе.

– В основе метода Люшера – интуитивный выбор среди восьми цветных квадратиков. Вот они: красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, серый и черный. Выберите наиболее приятный для вас, наиболее комфортный.

– Ну, скажем, желтый. И что это значит?

– Первый выбранный цвет – это основной тип существования, общий сценарий жизни. Каждый цвет имеет определенную эмоциональную характеристику. Желтый цвет выбирают люди радостные, отзывчивые, полные надежд, желающие перемен. «Желтые» любят путешествовать, все время хотят куда-то ехать.

Теперь выберите самый приятный цвет из оставшихся. Теперь третий, и так до конца. Сделали? Так вот, оказывается, есть разные типы людей по выбору цвета. Я не говорю: лучше или хуже, они – разные.

«Красные» и «желтые» – экстраверты. Красный (в том числе и в одежде) предпочитают люди энергичные, живые, страстные. Это цвет триумфа, победы; триумф нужен любому человеку, но, к сожалению, очень часто нам его не хватает. Про желтый я уже сказал. «Зеленые» и «синие» – это интроверты. Выбор зеленого отражает внутреннюю гармонию, понимание, мудрость. «Зеленые» – люди решительные, настойчивые, организованные. Все, у кого в первой тройке есть зеленый цвет, – взрослые. Любой настоящий ученый – «зеленый», иначе он не сможет работать. Все не «зеленые» – это дети. В частности, и я. Почему-то я взял зеленый четвертым. «Синие» очень добрые, созерцательные, стремящиеся к покою. Синий цвет – это любовь.

И есть четыре темных цвета. Фиолетовый отражает мечтательность, воображение, коричневый – печаль воспоминаний, серый – апатию, отрешенность, и черный – трагичность, наличие неразрешимых проблем.

На каждом человеке как бы надеты очки определенного цвета, определяющие его самовосприятие и восприятие окружающего мира.

– Каким образом цветовыбор человека можно использовать для диагностики?

– Первые два цвета, которые вы интуитивно выбираете, характеризуют ваши желаемые цели и установки. Например, сочетание красного с зеленым часто встречается у бывших спортсменов-олимпийцев: это черты лидера, воля к достижению цели, уверенность в себе.

Последние два цвета – отрицаемые, они отражают эмоциональные проблемы. Цвета, попавшие на третье и четвертое место, – это эмоции, реально вами используемые, а пятое и шестое место – это нереализованные эмоции.

Если один из главных цветов оказывается в конце цветовыбора, значит психологическая программа и эмоции, связанные с этим цветом, отрицаются. Это свидетельство внутренней напряженности, как и предпочтение темного цвета. Здесь уже есть поле деятельности для психотерапевта.

– О чем говорит отрицание какого-то главного цвета?

– Отрицание синего цвета может говорить о беспокойстве, страхе лишений. Отрицается зеленый цвет – значит, у человека затруднения, он опасается стесненности, зависимости. Желтый цвет в конце цветовыбора отражает потерянность, страх утраты, неверие в будущее.

Отрицание красного – это усталость, боязнь боли и раздражения. Когда мне сделали операцию, я долгое время не мог вообще смотреть ни на что красное.

Если у человека «ушли» красный и желтый цвета, это признак болезни. Человек, который все рисует в сине-фиолетовых тонах, почти наверняка страдает депрессией. А вот когда во время сеанса арт-терапии он увидел красные листья, значит, выздоравливает. У него интерферон поднимается, возникает терапевтический эффект.

– В чем же суть арт-терапии?

– Установлена важная закономерность: люди, отдающие предпочтение определенному цвету в тесте Люшера, выбирают совершенно опреде-

ИСКУССТВА



ленный афоризм, картину и музыкальное произведение из множества предложенных. Выбор афоризма и картины подтверждает и уточняет диагноз. А в целом метод Люшера позволяет найти шедевры искусства, прежде всего музыки, наиболее желанные, близкие именно этому человеку, способные оказать на него влияние. Когда эмоции, воплощенные в конкретном музыкальном произведении, совпадают с психологическим состоянием человека, возникает художественное потрясение – катарсис, то есть гармонический резонанс человека и музыки. Катарсис обладает мощным психотерапевтическим действием. Достижение его как раз и является целью музыкотерапии.

– Расскажите, пожалуйста, про выбор афоризма.

– Афоризмы, стихи, сказки – все имеет свой цвет. У меня собрана богатейшая коллекция. Так вот, те, кто выбрал черный цвет в тесте Люшера, предпочитают афоризмы, наполненные горькой иронией, например, высказывание Свифта: «Чем больше я узнаю людей, тем больше люблю животных». Серый цвет – это отрешенность от мира («я б хотел забыться и заснуть»). Коричневый – светлая печаль воспоминаний («Мне грустно и легко, печаль моя светла»). Фиолетовый выбор соответствует поэтической фантазии («И вижу берег зачарованный и очарованную даль»). Синий – созерцательность («И небо в чашечке цветка»), зеленый – мудрость, желтый – юмор, а красный – энергия и страстность, например, «Северный ветер рождает викингов».

На сеансах люди выбирают нужные им афоризмы, и часто такой афоризм сам становится духовным лекарством, подсказывает путь преодоления, дает надежду.

– А картины?

– Тут такие же закономерности. Люди, поставившие на первое место черный и серый цвета, чаще всего выбирают образ человеческого лица, иногда скульптурный, но обязательно с закрытыми глазами. Это они так воспринимают мир. Мир их напрягает, он подошел слишком близко, несет человеку тревогу и опасность. И человек уходит внутрь себя. Он весь в своих проблемах, мир не существует для него.

«Коричневых» и «фиолетовых» часто привлекает изображение лунной ночи. Это «люди луны», для которых самое важное – память и фантазия, то есть ночные, теневые психологические сущности.

«Красные» и «желтые» – это «люди солнца», они обращены в мир. На картинах они предпочитают образы слепящего солнца или залитой ярким светом комнаты. «Зеленые» и «синие» любят, соответственно, спокойное размышление и созерцание, зелень растений или небо и море.

Во время сеанса пациент из множества шедевров живописи выбирает одну картину: если бы он был художником, то нарисовал бы именно ее, и она сняла бы его проблемы. Задача музыкотерапевта – превратить эту картину в музыку.

– Какой эффект может дать музыкотерапия?

– По сути, нет такой болезни или болезненного состояния, где помощь музыкотерапии была бы излишней. У детей мы лечим функциональные заболевания нервной системы, неврозы, тревожность, заикание, энурез. Любые психологические и эмоциональные проблемы, а также заболевания с психосоматическим компонентом, например, астма, язвенная и гипертоническая болезнь поддаются воздействию индивидуально подобранной музыки. В больницах сеансы музыкотерапии помогают бороться с болями, наладить сон, снимают депрессию и страхи. У больных после инсульта быстрее возвращается речь, память. Но главное – музыка повышает настроение больного и лечит, согласно афоризму Наполеона: «В армии победителей раны заживают быстрее».

– Можно ли на конкретном примере показать, как работает метод арт-терапии?

– Ко мне привели 16-летнюю девушку, которая недавно была близка к самоубийству. Ее глаза смотрели внутрь, она была в оцепенении, с трудом говорила. В тесте Люшера она, конечно, первым выбрала черный цвет. Среди сотни репродукций указала на фотографию мраморной скульптуры «Скорбящая Пьета» Микеланджело, где Богоматерь с лицом, окаменевшим от горя, держит на руках тело Христа.

Я играл и спрашивал, что ей понравилось. Девушка выбрала Восьмую сонату Бетховена, созданную после того, как композитора постигло главное несчастье его жизни – глухота. Бетховен тогда едва не покончил с собой, но нашел спасение в своем искусстве. Нравились пациентке и другие трагические произведения – «Апассионата», 2-й концерт Рахманинова. От более светлой музыки она настойчиво возвращалась к темным мелодиям глубинного страдания, но мы раскачивали маятник музыкального восприятия. Проходили месяцы, она снова приходила слушать музыку и постепенно менялась. Черный цвет в тесте Люшера уплыл на более низкое место. Вместо «Пьеты» было выбрано изображение какой-то прелестной ягодки в натюрморте. И сама пациентка из окаменевшего изваяния стала живой веселой девушкой, которой больше была не нужна музыкотерапия.

– Что бы вы хотели сказать читателям на прощание?

– Хочу всем подарить афоризм, который спас мне жизнь, когда я умирал после автокатастрофы. Он принадлежит Уинстону Черчиллю:

«Что такое удача? Это переход от одной неудачи к другой со все возрастающим энтузиазмом».

Беседовал Александр Герц

НОВОЕ УСОВЕРШЕНСТВОВАННОЕ ЧУДО УСУ «УЛЬТРАТОН МС 2000»

Совершеннее, надежнее качественнее.

Несколько ответов на вопрос: **Почему я выбираю Ультразвуковое стиральное устройство «Ультратон МС 2000»?**

● Качество стирки с помощью Ультратона устроит самых привередливых хозяек. Ему нипочем отстирать самое грязное белье, любую ткань, от кружевной до джинсовой, вывести пятна. С его помощью Вы можете очистить не только одежду, но и постельное белье, покрывала, шторы, скатерти, обувь, детские игрушки, сумки и рюкзаки, ювелирные изделия.

● Потребляемая мощность УСУ «Ультратон» устроит самых экономичных покупателей. Ещё бы, оно потребляет меньше электроэнергии, чем самая обычная лампочка, и более чем в 100 раз меньше, чем стиральная машина.

● Бесшумность работы УСУ «Ультратон» не доставит Вам беспокойства в любое время суток.

● Нерационально начинать стирку из-за одной вещи? А если стирать крайне необходимо? С помощью УСУ «Ультратона» можно экономично стирать любое количество белья.

● Вы едете в дальнюю поездку, на дачу, в деревню или в командировку, и там необходимо привести в порядок Ваши вещи? С «Ультратоном» нет проблем, он занимает немного места в Вашем багаже и весит не более 300 г.

● С помощью УСУ «Ультратон» Вы сможете обеззараживать и дезинфицировать белье, что крайне Важно молодым мамам при стирке детских вещей и хозяйкам.

● Стирка превращается в удовольствие!!! Купите и Вы сами увидите. Гарантийный срок на УСУ «Ультратон» – 2 года с даты приобретения.

Немного о процессе стирки белья. Стирать УСУ «Ультратон» можно в любой емкости: тазу, ведре, раковине. Оптимальный режим стирки – 10 литров воды, 1 кг сухого белья, стирка в течение 40 минут. Для стирки подойдет любой, в т.ч. и недорогой, стиральный порошок, при необходимости можно использовать и отбеливатель.

УСУ «Ультратон» вырабатывает ультразвуковые колебания, с помощью которых в мыльном растворе образуют микроскопические пузырьки с высоким давлением внутри. Пузырьки проникают в самую глубь волокон ткани, что позволяет удалить частицы грязи не только с поверхности, но и очистить ткань изнутри. При такой стирке отсутствует механическое трение и перемешивание ткани. Именно поэтому стирка УСУ «Ультратон» происходит без Вашего участия; УСУ «Ультратон» можно смело доверять стирку самых деликатных тканей, которые при этом не потеряют не только свой вид, но и форму.

Смысла нет отнимать у Вас время и описывать преимущество этого маленького чуда, пусть за нас скажут те, кто уже купил устройство «УЛЬТРАТОН»

Читинская обл., Людмила Н.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Очень вам благодарна, что Вы мне отправили «Ультратон» – это просто чудо! По телевидению и в прессе идет много подобной рекламы, но где гарантия, что это не подделка? Знакома с вашей продукцией не один год! Это еще одна из многих уникальных ваших вещей, которые сделали Ваши умные головы и золотые руки. Результатами работы «Ультратона» очень довольна, рекламирую вашу продукцию в своем селе. Многие просят от их имени написать Вам и сделать заказ, уже восемь заявок я Вам написала, и думаю, еще буду писать. Сейчас хочу заказать «Ультратон» для сына студента.

Владимирская обл., Лидия И.

Уважаемые товарищи отдела «Медицинские приборы»! Я преклоняюсь перед Вами за Ваше изобретение. «Ультратон» очень удобный и прекрасный помощник, потому прошу Вас выслать мне «Ультратон» в трех экземплярах. У меня приемный сын, инвалид первой группы, на день рождения будет ему приятный подарок. Другую машинку подарю своей дочери, на годовщину свадьбы. Третью машинку подарю сама себе, так как живу одна. Я пенсионерка, бывшая врач, работавшая на «скорой помощи» много лет. Мне такой помощник кстати. Еще раз спасибо и до свидания.

Приморский край, Зинаида А.

Добрый день! Хочу поблагодарить Вас за высланные стиральные машинки «Ультратон». Очень довольна своей покупкой, такая малютка и так прекрасно справляется со своей задачей. Особенно люблю стирать шерстяные вещи: они становятся пушистыми, мягкими, приятными на ощупь и носить их после стирки одно удовольствие. Стирка не отнимает много времени, как раньше и руки не устают. Большое спасибо. Я прошу Вас выслать е,ще две машинки. Всего Вам доброго и до свидания.

Свердловская обл., Светлана А.

Уважаемый руководитель!!! Я получила от Вас ультразвуковую стиральную машинку «Ультратон», это просто чудо, не могу Вам описать мою радость. Вы извините меня, но у моей дочери четверо детей и я хочу ей облегчить её труд и заодно порадовать. У неё день рождения и я хочу сделать сюрприз. Подруга тоже купила и ее понравилась. Прошу срочно выслать ещё одну машинку

Московская обл., Игорь Л.

Для нашей семьи не так важно сэкономить десяток кВт, но то, что моя жена перестала стирать мои рубашки и свое бельё в дорогой стиральной машине, так это для меня говорит о многом. Она в полном восторге! Поверьте, добиться этого за последний год ни разу не удавалось, ни мне, ни нашим общим знакомым. Отстирывает грязь просто супер. Вещи носятся долго и не теряют вид. Пришлите ещё один «Ультратон» для подарка моей сестре.

В розницу купить УСУ «Ультратон» можно по почте. Вы пишите разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О. кол-во) и отправляете её по адресу: **302038, г. Орел-38, а/я 25 (Ультратон) отдел «Медицинские приборы»**. Оплата при получении.

Стоимость УСУ «Ультратон» -1498 руб. + 5 % почтовые расходы.

Всех покупателей заказавших УСУ «Ультратон» у нас до 01.07.2005 г. бесплатно ждет подарок и каталог.

ВНИМАНИЕ, АКЦИЯ! Подробности читайте в нашем каталоге.

Тел./факс для справок: **8 (0862) 36-90-35, 49-50-77.** Эл. почта: **med@ortes.ru.**

Сайт: **www.med.ortes.ru.**

Для оптовых покупателей: **(0862) 36-90-39**

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии законом РФ «О защите прав потребителей».

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ГОРНОГО АЛТАЯ

Компания "Здоровый Образ Жизни" предлагает экологически чистую продукцию, собранную в горных районах Алтая, наложенным платежом из Новосибирска от компаний– заготовителей. Оплата при получении на почте. Минимальная сумма заказа 100 руб. Стоимость доставки посылок по России ценностью до 500 руб. (пенсионерам и постоянным клиентам до 300 руб.) составляет 48 рублей. Более ценные посылки доставляются бесплатно.

боровая матка 30 г – 67 руб.
красная щетка 30 г – 60 руб.
очанка (трава) 50 г – 66 руб.
копеечник чайный
(красный корень) 30г – 60 руб.
сабельник 50 г – 28 руб.
дурнишник 25 г – 60 руб.
манжетка 30 г – 60 руб.
дягиль 50 г – 45 руб.
мумие (очищенное, нефасованное) 1 г – 8 руб.
и многое другое.

Особенное внимание уделите мумие, собранному в Онгудайском районе Горного Алтая. Чистый, не подвергавшийся химической обработке продукт – это именно то мумие, о целебных свойствах которого написаны тысячи книг.

Заказы просим отправлять по почте: **630128, г. Новосибирск, а/я 5, «Здоровый Образ Жизни».**
По телефону: **(3832) 911185,**
через Интернет
www.greendoc.ru

ПЕНСИОНЕРАМ И ПОСТОЯННЫМ КЛИЕНТАМ СКИДКА 5%.

Обращайтесь за бесплатной консультацией к врачу по телефону в Новосибирске: **(3832) 921374.**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И БЕРЕГИТЕ ПРИРОДУ

ГЕМОПИЛС

победа над геморроем!

Геморрой – болезнь образа жизни.

Геморрой - самое распространенное заболевание прямой кишки. Недостаточное употребление клетчатки, нарушенное пищеварение, изменение кровообращения ведут к развитию зуда и трещин анального отверстия, образованию и выпадению геморроидальных узлов. Можно сказать, что это - болезнь цивилизации. К 50 годам каждый второй житель Земли, особенно в крупных городах, страдает от этого заболевания. Малоподвижный образ жизни, питание рафинированными, обедненными клетчаткой, продуктами, высокая нервно-эмоциональная нагрузка, воздействие на организм токсических и ядовитых веществ создает идеальные условия для развития заболеваний прямой кишки.



ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ГЕМОРРОЯ ЗА 5 ДНЕЙ!

Чтобы эффективно справляться с проявлениями и развитием геморроя необходимо сразу воздействовать на весь организм. Во-первых, нормализовать работу печени и желудочно-кишечного тракта, во-вторых, улучшить кровообращение и работу нервной системы. Именно так действует **Гемопилс!** В состав этого препарата входят растения, проверенные многолетним применением в индийской народной медицине. Применение **Гемопилса** быстро нормализуют работу органов и систем, устраняет зуд в области ануса. С **Гемопилсом** быстро заживают анальные трещины, проходит боль, исчезают геморроидальные воспаления. Страдающему геморроем хватает пяти дней, чтобы заболевание исчезло. При хроническом течении болезни **Гемопилс** нужно принимать каждый месяц, по пять дней. Это помогает нормализовать работу организма и избавиться от возникновения осложнений геморроя.

Спрашивайте ГЕМОПИЛС в аптеках города.
Справки по телефону в С.-Петербурге:
(812)322-59-62
Справки по телефону в Москве:
(095) 739-80-80

ВИАПОТЕН

вернет здоровье МУЖЧИНАМ

Никогда не думал, что меня может постичь участь многих. Всегда хочется думать, что со мной ничего подобного быть не может. Но, когда по ночам начал вставать в туалет, сначала 1-2 раза, потом больше, когда с женой проблемы начались, решился я все-таки в больницу обратиться. Врач сразу сказал: «А что Вы хотите, возраст…», но ведь мне же не 100 лет! И решил я заняться своим здоровьем: травы, чаи, настои, отвары, лекарства. А толку нет. Видя мои бесплодные старания, жена приобрела мне «Виапотен®» . Сначала я, конечно, обиделся. А теперь хочу сказать ей и тем людям, которые этот препарат разработали, огромное спасибо. По ночам я теперь не бегаю по туалетам, а как все нормальные люди сплю (и не только!) Теперь вот все думаю, может жена - то моя больше о себе думала, покупая «Виапотен®», ведь теперь у нас с ней все как в молодые годы...

Тегаев А.Н. 69 лет. г.Ярославль

Проблема с потенцией проблема № 1 для любого мужчины, независимо от его возраста. По статистике каждый десятый мужчина в возрасте от 40 до 50 лет страдает импотенцией в той или иной степени. Кроме того, более половины мужчин между 60 и 70 годами и 90% мужчин старше 80 лет страдают простатитом и аденомой предстательной железы. Малоподвижный образ жизни, напряжённый рабочий ритм, стрессы, а также естественные возрастные изменения в организме мужчины приводят к заболеваниям мочеполовой системы. Одним из истинных достижений современной науки стало создание российскими учёными препарата нового поколения «Виапотен®». Это уникальный комплекс, растительного происхождения, который возвращает мужчинам здоровье, силу, активное долголетие и действительно поможет добиться заметных и устойчивых результатов!

Приём «Виапотена®» стимулирует выработку в организме мужчин собственного тестостерона, устранит застойные явления в органах малого таза, улучшит кровообращение, окажет общеукрепляющее действие на всю мочеполовую систему. Ряд многолетних клинических исследований и успешная практика являются лучшей рекомендацией применения Виапотена®.

«Виапотен®», созданный на основе натуральных компонентов, растительного происхождения снимет воспаление, уменьшит отёк, нормализует функцию предстательной железы, а также блокирует рост аденомы.

Эти и многие другие факторы заставляют многих пациентов и специалистов остановить свой выбор именно на Виапотене®.

«Виапотен®» стимулирует функцию половой системы и увеличивает половое влечение

«Виапотен®» оказывает лечебный эффект при простатите и аденоме простаты

ВНИМАНИЕ! **Получить дополнительную информацию и заказать Виапотен® можно только по тел. (095) 789-64-64. Если Вы сообщите, что узнали о Виапотене® из этого выпуска газеты «Лечебные письма» Вас ждёт удивительный подарок*.**

***- количество подарков ограничено.**

Целебная сыворотка

Как-то я попала в больницу с сильным отравлением. Когда через несколько дней немного оклемалась, то заметила, что мои соседки по палате периодически что-то себе готовят. Оказалось, что это они готовили сыворотку, но по специальному больничному рецепту.

Способ ее приготовления сначала показался мне странным.

Брали литровую банку, в которую наливали пол-литра кислого молока. В эту банку они добавляли с пару горсток различных измельченных овощей, причем использовали даже сушеные травы. Когда все овощи всыпаны, банку доверху заливали кипятком. Уже через 5–10 минут верхний слой полученной жидкости мои соседки по палате выпивали, а оставшуюся смесь снова заливали примерно 300 мл кипятка, размешивали и процеживали, получив таким образом сыворотку.

Когда я совсем оправилась и стала питаться почти как обычно, то соседки и меня стали угощать своей сывороткой. Они мне сказали, что вся гнилостная флора в желудке и тонком кишечнике таким напитком уничтожается, но только пить его нужно обязательно натощак. Достаточно пить всего лишь по стакану в день. А одна из моих соседок рассказала, что она регулярно готовит дома окрошки или холодные борщи из сыворотки, но дома она сыворотку готовит как положено. Эмалированную кастрюлю с 500-800 мл кислого молока она ставит в более широкую кастрюлю с кипящей водой, то есть делает водяную баню. После того как в кастрюле с молоком всплывает творог, она процеживает его, а в сыворотку всыпает любые овощи и травы (ботву редиса или свеклы, листья подорожника или крапивы, сельдерей и петрушку, листья вишни, смородины и т.д.) и еще немного (не больше 5 минут) держит на водяной бане. Затем сыворотку надо процедить и можно использовать для питья или окрошки.

В больнице я убедилась, что сыворотка действительно состояние кишечника улучшает. Анализы мои на микрофлору оказались отличными, и я взяла все рецепты моих соседок на вооружение, чтобы продолжить терапию желудочно-кишечного тракта уже дома.

Адрес: Эльяр Елене Романовне, 220636, Республика Беларусь, г. Минск, ул. Красноармейская, д. 6, кв. 21

Лакомство для почек

Как зима, так у меня начинаются приступы цистита, а в последний год еще и пиелонефрит у меня нашли. Сказали, что инфекция из мочевого пузыря выше поднялась. Рекомендовали лечиться антибиотиками, конечно, ведь врачи любые воспаления так лечат. Но я сразу паниковать не стала, пропила недельку лекарства, а потом нашла себе средство пополезнее, да и повкуснее.

Лекарством моим стали груши и ягоды. Для почек самые полезные ягоды – брусника и клюква. Они ведь не зря всю зиму храниться могут просто замоченные в воде и не портятся. Это потому, что в них есть вещества, подобные антибиотикам. Есть их можно в любом виде. Вот я и налегала.

А еще я узнала, что для почек полезны груши. Я их с детства обожаю, но ела раньше не очень часто. Сушеные груши мне бабушка с Украины присылает – они у нее там растут, как у нас яблоки – в большом количестве. Вот и оказалось, что такие грушевые компоты очень для моих почек полезны. Да и вообще груши – это хорошее мочегонное.

Я компоты варю из груш сухих, но после приготовления еще в лечебных целях вливаю в них сок из свежих груш. Но чаще я груши на работу в качестве завтрака или полдника беру. Эти фрукты для меня все равно что пирожное для некоторых – сочные, сладкие.

А недавно я нашла специальный рецепт для почек, и тоже из сухофруктов его готовить можно.

1 стакан сухих груш я нарезаю, смешиваю с 4 столовыми ложками овсяной крупы и варю в 1 литре воды. Потом оставляю кашу на 3 часа, чтобы сухофрукты настоялись, и ем по 3 стакана в день.

Сейчас у меня заметны результаты – моча стала прозрачной на вид, приступов острых болей больше не бывает, да и анализы улучшились.

Кстати, когда я стала ягодами да грушами почки лечить, то у меня в крови и гемоглобин заметно поднялся, а то раньше я вечно бледная как смерть ходила. Да и желудок с кишечником хорошо работают. Видимо, фрукты есть фрукты и витамины с растительной клетчаткой большую пользу приносят. Ведь раньше я намного меньше фруктов ела, а теперь – регулярно.

Хоботова Лидия Самуиловна, г. Краснодар

Сохрани пользу в овсянке

С самого раннего детства я помню утреннюю кашу, которую варила мне моя бабушка. Она обычно перемешивала овсяные хлопья с изюмом, черносливом или орехами, получалось очень вкусно. Но, конечно, она, как и все бабушки, варила каши на молоке, добавляла в них побольше сахарку, соли обязательно, чтобы «ребенок ел с удовольствием».

Сейчас я выросла и питаюсь теперь по своему усмотрению, сама себе делаю завтраки, обеды и ужины. Кроме того, я увлеклась натуропатией, то есть медициной, которая лечит здоровым образом жизни, в том числе натуральным естественным питанием. Поэтому я теперь не ем никаких концентратов, рафинадов, маринадов. Из своего старого питания я оставила только несколько каш – гречу, овсянку, пшено и рис, да и то рис покупаю только необработанный, а овсянку я не варю на огне.

Я использую популярный рецепт, который позволяет сохранить всю пользу овсянки. Это даже кашей в чистом виде назвать нельзя, так как я ее не варю.

Днем, часа в 4 дня, я заливаю 3 столовые ложки геркулеса стаканом теплой воды. Так он у меня настаивается до самой ночи –

16 часов, после чего я мелко крошу 3 грецких ореха и замачиваю их с изюмом и курагой (1 столовой ложкой). Утром, часов в 8, я выпиваю воду от настоявшегося геркулеса, а к крупе добавляю замоченные сухофрукты и орехи, все перемешиваю и ем на первый завтрак. Бывает и так, что я добавляю 3 чайные ложечки ряженки и 1 чайную ложку меда к своей каше.

Второй завтрак после такой еды рекомендуется есть не раньше, чем через 2 часа. Я так и делаю, но и на второй завтрак ем фрукты или кисломолочные продукты, то есть такую пищу, которая очищает меня, а не загрязняет.

Я-то использую такой рецепт время от времени, а вообще-то рекомендуют проводить недельные и даже месячные курсы лечения и очищения с помощью моей каши. Я когда-то начинала с такой подготовки тела к правильному питанию, а теперь просто периодически съедаю геркулес с сухофруктами на завтрак. Привыкла, и мне нравится, ведь сознавать, что при еде организм оздоравливается, любому человеку приятно.

Нарышкина Евгения Федоровна, г. Всеволожск

Царица цветов

Хочу поведать читателям о царице цветов – розе. Какой цветок может сравниться с розой по изысканной красоте, тонкому аромату! А знаете ли вы, что любимая всеми роза еще и врачеватель?

Лепестки розы обладают вяжущим и тонизирующими свойствами, они употребляются в народной медицине как закрепляющее и кровоостанавливающее средство. В наибольшей мере этими качествами наделены едва раскрывающиеся бутоны. Собирать их нужно в прохладное сухое утро, сушить в тени, хранить в хорошо закрытой посуде.

Отвар из лепестков розы *– эффективное средство для полоскания горла при ангине и катаре верхних дыхательных путей.*

Компресс *помогает снять головную боль, приступ мигрени.*

Целебен ***уксус из роз:*** *100 г лепестков настаивать в литре уксуса 8 дней, настоем (чайная ложка на стакан воды) полощут горло при ангине, катарах.*

Этот способ проверен моей снохой Катей. Они часто в семье болеют ангиной.

Примочки из настоя лепестков роз *хорошо снимают отеки и раздражения. Его готовят так: горсть лепестков заливают стаканом кипятка и настаивают 15-20 минут. Холодным настоем орошают лицо 2 раза в день. Такая процедура тонизирует кожу и освежает. Из настоя советую вам приготовить кубики льда и протирать ими лицо, шею и грудь.*

А хотите попробовать мед из роз?

Залейте 80 г лепестков половиной стакана кипятка, потомите на слабом огне 15 минут, дайте сутки настояться. Затем добавьте 100 г меда, хорошо размешайте и кипятите, помешивая, на слабом огне, пока масса не станет однородной.

Розовый мед обладает целебными качествами, имеет приятный вкус и неповторимый аромат.

А вот два рецепта ***варенья из роз****.*

1. Лепестки роз мелко нарезать, смешать с сахарным песком из расчета 0,5 кг сахара на 0,5 кг лепестков и оставить на 2 суток. Для приготовления сиропа к 1 кг сахара добавляют сок половины лимона и 1 стакан воды. Затем в сироп опускают смесь лепестков с сахаром и варят до готовности, пока лепестки не размякнут. При пробе они не должны скрипеть на зубах. Такое варенье полезно при простуде, туберкулезе, авитаминозе. Очищает организм от шлаков.

2. Возьмите только что распустившиеся душистые розы (или цветы шиповника), уберите непригодные белые кончики лепестков. Оставшиеся хорошо промойте и тщательно разотрите с сахаром в эмалированной кастрюле деревянной лопаточкой до получения однородной кашицы. Отдельно приготовьте сироп. Когда он прокипит 5–7 минут, добавьте к нему кашицу и варите еще 10–12 минут до готовности. На 100 г лепестков надо 100 г сахара. Варенье хранить в холодильнике, но я закрываю крышкой и закатываю.

Розовый ликер

150 г свежих лепестков душистых сортов роз положить в банку с закручивающейся крышкой. Добавить 0,5 л воды и настаивать в течение 36 часов. Затем слить воду и смешать ее с 0,5 л коньяка, 250 г сахара, щепоткой корицы. Все можно слегка подкрасить несколькими каплями свекольного сока. Ликер плотно закрыть крышкой и настаивать в теплом месте 14 дней, периодически встряхивая.

Гюль кант *– узбекское национальное блюдо из лепестков роз. Готовят его следующим образом. Лепестки роз мелко нарезать. В стеклянную банку насыпать слой сахара примерно в полпальца или палец толщиной и на него положить слой измельченных лепестков роз такой же толщины. Банку накрыть марлей и поставить на солнце. Через 2 дня добавить еще слой сахара и слой измельченных лепестков роз, и так через каждые два дня до тех пор, пока банка не наполнится до краев. В ней образуется мягкий душистый розовый сахар. Используют его чаще всего как сладость к зеленому чаю. Кроме того, из гюль канта можно приготовить освежающие напитки.*

В стакан положить гюль кант, залить его газированной водой из сифона, можно и минеральной, и хорошо перемешать, чтобы растворился весь гюль кант. Напиток сразу же подать с кубиками льда.

Я думаю, мои рецепты заинтересуют и понравятся.

Адрес: Хабаровой Людмиле Ивановне, 706800, Узбекистан, г. Навои, ул. А. Тимура, д. 26, кв. 12

«ЗАМЕДЛЕННАЯ МИНА» В ОРГАНИЗМЕ

В 56 лет я инвалид второй группы. У меня инсулинозависимый диабет и много других болезней, но самое главное на сегодня – это почки: пиелонефрит, мочекаменная болезнь и поликистоз. С 2003 года я уже перенесла 3 сложнейшие операции, после которых еще не пришла в себя, а жить с «замедленной миной» в организме страшно. Еще отслоение сетчатки (после операции стало хуже), боюсь ослепнуть. И денег на дорогое лечение нет. Что мне делать? Моей маме 86 лет, я не могу сейчас умирать: на кого я ее оставлю?

Адрес: Мартиновой Людмиле Федоровне, 644109, г. Омск, Сибирский пр., д. 20, корп. 1, кв. 18

БОЛЕЗНИ НЕСТЕРПИМЫЕ

В поселке, где я жила, была чернобыльская радиация. Прожили мы с семьей в радиации 13 лет, а как пошла на пенсию, здоровье все хуже. У меня обнаружили узловой зоб, хронические холецистит, панкреатит, пиелонефрит и остеохондроз. Еще склероз сосудов головного мозга, язва желудка и беда с кишечником. То одно заболит, то другое, и ничего не помогает. А головные боли просто нестерпимые. Может, кто-нибудь знает, как их облегчить? Я за вас всех молюсь, храни вас Бог!

Адрес: Исачковой Людмиле Ивановне, 249091, Калужская обл., г. Малоярославец, ул. Куликова, д. 24

КАК РАСТВОРИТЬ КАМНИ?

Брату 68 лет, перенес две операции. Врачи сказали, проживет полгода, не больше. Сейчас у него простатит и камни в мочеточнике. Кто знает, как растворить камни, помогите рецептом. Мы сироты войны, помощи никакой.

Адрес: Фроловой Нине Ивановне, 600026, г. Владимир, ул. Тракторная, д. 11, кв. 26

ЕЩЕ И ДИАБЕТ!

Мне 65 лет, и вот впервые поставили диагноз сахарный диабет. Как жить дальше, если, кроме этого, еще гидроцефалия – сужение сосудов головного мозга. Бывают сильные приступы головных болей, метеозависимость, высокое АД. Растет узел диффузный слева в щитовидке, повышенный холестерин, хронический холецистит, гастрит, панкреатит, опущение правой почки, запоры, геморрой. И как очистить без насилия кишечник? Кто преодолел такие болезни, помогите, пожалуйста.

Адрес: Шаргатовой Р. А., 630020, г. Новосибирск-20, 2-й пер. Фадеева, д. 18

ОПУХОЛЬ ПРОНИКАЕТ В МОЗГ

Дорогие читатели, помогите, пожалуйста, моей мамочке. У нее мезенхимальная хандросаркома затылочной кости, опухоль проникает в головной мозг. Она перенесла пять операций, но результатов мало. Может, кто-то слышал о народных средствах, целителях? Мама совсем молодая, 44 года. Очень хочется, чтобы она еще пожила. Прошу вас, откликнитесь. Вы – последняя надежда!

Адрес: Сеничкиной Марине, 410001, г. Саратов, ул. Огородная, д. 77, кв. 49

ТРИ ИНФАРКТА ЗА ГОД

Пожалуйста, помогите моему брату. Ему 45 лет, за год он перенес три инфаркта! Очень надеюсь на вашу поддержку.

Адрес: Дьякову Петру Петровичу, 403117, Волгоградская обл., г. Урюпинск, ул. Тимирязева, д. 7, кв. 4

ПОМОГИТЕ МАЛЕНЬКОЙ ДОЧКЕ!

Пишу вам с надеждой, что вы мне поможете вылечить дочь. Ей 1 год 4 месяца, диагноз двусторонняя сенсоневральная глухота.

Адрес: Гребенщикову Е., 674607, Читинская обл., Бординский р-н, п. Щерловая Гора, до востребования

С ПОДРУГОЙ НЕСЧАСТЬЕ

С моей подругой несчастье, у нее коксартроз тазобедренного сустава, дают инвалидность. Может, кто-нибудь знает, как избавиться от этого заболевания? Прошу, напишите.

Адрес: Шефер Ирине Васильевне, 664007, г. Иркутск, ул. Подгорная, д. 29, кв. 11

КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ?

Уже 2 года у меня энцефалопатия. Перенесла инсульт, был парализован левый бок, и теперь такое жжение по всему боку – хоть на стенку лезь. Что только я не предпринимала — никаких результатов! Помогите мне, пожалуйста, справиться с болезнями, буду молить Бога, здоровья вам!

Адрес: Барановой Татьяне Ильиничне, 162132, Вологодская обл., г. Сокол-2, ул. Маяковского, д. 24

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ НЕ ПРОХОДЯТ

Милые, добрые люди, подскажите рецепты народной медицины! Моя жена болеет длительное время, у нее сильно болит голова, головокружения, передвигается по комнате только с палкой. Великое множество употребляет разных лекарств, но улучшения нет. Хотя мы с женой уже пенсионеры, но жить пока еще хочется. Ради Бога, напишите, пожалейте нас, стариков, будем от всего сердца рады.

Адрес: Никифорову А. А., 617555, Пермская обл., Суксунский р-н, д. Сажино

ТРИ ГОДА НЕ МОГУ ХОДИТЬ

У меня болят коленные суставы, плечи, кисти рук, а самое главное – был перелом шейки бедра. Уже три года прошло после этого, а ходить все не могу. Мне 75 лет, но мне очень хочется жить, ходить, заниматься гимнастикой. Чем только не лечилась, а улучшений нет, все ломает, ночами не сплю. При операции мне поставили штырь, может, ломота у меня от этого? Отзовитесь на мою беду.

Адрес: Ковыляевой Зое Ивановне, 619550, Пермская обл., Кудымкарский р-н, с. Верх-Иньва, ул. Комсомольская, д. 27

МИКОЗ ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ

Уже 8 месяцев болеет моя дочь, ей 29 лет, у нее маленький ребенок, а мне 70 лет. У дочери микоз – грибы-паразиты. Заболела ангиной, потом бронхотрахеитом, и лечили ее антибиотиками. После этого и развелись грибы от горла до женских органов, а еще дисбактериоз кишечника, молочница. Изо рта постоянно идет мокрота, на щеках во рту с обеих сторон появились шишки, они не проходят 8 месяцев. Молодая женщина в панике, врачи не лечат. Кто знает, как вылечить эту болезнь, помогите!

Адрес: Смирновой В. Н., 460038, г. Оренбург, ул. Конституции, д. 17, кв. 19

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ

Врачи поставили мужу смертельный диагноз – рак IV стадии. Гастролог дал

заключение: заболевание желудка; распространенный кандидамикоз пищевода, желудка; атония, стенозирование выходного отдела желудка... Прошел 6 курсов химиотерапии, похудел на 20 килограммов. Начали лечение с вывода химии, пили травы, болиголов, но начались судороги, и муж отказался от лечения. Говорит, что все немеет. Чем лечить, кормить? Как поднять иммунитет, к кому из врачей обратиться?

Адрес: Щербининой Галине Дмитриевне, 353301, Краснодарский край, Абинский р-н, с. Ахтырская-1, ул. Кривая, 18

ТУБЕРОЗНЫЙ СКЛЕРОЗ

Тяжело болен ребенок, мальчику 13 лет. Диагноз туберозный склероз, полиморфные эпилептические припадки. Медицинские препараты практически не помогают. Подскажите, пожалуйста, народные средства.

Адрес: Тряховой Алле Борисовне, 443026, г. Самара-26, а/я 7231

ПОСЛЕДСТВИЯ ЧЕРНОБЫЛЯ

Недавно у меня в правой доле щитовидной железы обнаружили узел размером 2х2 см. Врачи предлагают удаление железы, а я пытаюсь найти альтернативный способ лечения. К счастью, биопсия узла дала отрицательный результат. Пожалуйста, сообщите мне рецепты по рассасыванию узлов. Возможно, моя болезнь – это результат Чернобыльской аварии, так как в то время я жила в зоне, подвергнутой загрязнению радиоактивным йодом. Я очень прошу вас откликнуться на мою просьбу. Заранее благодарю, Марина.

Адрес: Marina Tones, 10455, Cranchester Way Alpharetta, GA, 30022 USA

КАМНИ И ЖИРОВИК

Мне 29 лет, и за 2 года из ничего появилась целая папка заключений о моих болезнях. Начались приступы мочекаменной болезни. Камни у меня на обеих почках (их дробили), еще нашли большой камень в желчном пузыре и предлагают операцию, но я боюсь. Я инвалид детства из-за заболевания ног. Еще у меня жировик на левой груди, тоже предлагают вырезать. Люди добрые, если кто сможет мне помочь хоть советом, я вам буду очень благодарна. Мне очень тяжело, друзей немного.

Адрес: Муруговой Татьяне А., 607908, Нижегородская обл., Починковский р-н., с. Никитино, д. 12

ПРЕДЛАГАЮТ ТОЛЬКО ОПЕРАЦИЮ

Три месяца назад у меня обнаружили в диске С5 – 6 грыжевое выпячивание до 6 мм. Врачи сказали – только операция. А у меня так болит правая рука, что не могу даже спать. Очень прошу, откликнитесь, кто знает, как вылечиться народными средствами. Мне 40 лет. Вся надежда только на вас!

Адрес: Забалуевой Марине Владимировне, 220024, г. Минск, ул. Пирогова, д. 2, кв. 5

ПРИСТУПЫ ЭПИЛЕПСИИ

Сыну Виктору 15 лет, с 13 лет у него приступы эпилепсии. Он постоянно принимает противосудорожные препараты, но приступы все равно повторяются по 2 раза в неделю. В возрасте 2 месяцев переболел сильно, поставили диагноз перинатальная энцефалопатия, были судороги, но не сильные. Потом в 4 года стали появляться в виде замираний на несколько секунд. Сын сейчас на индивидуальном обучении, он высокий, красивый парень, со стороны не скажешь, что больной. Очень больно видеть, как страдает твой ребенок! Помогите, пожалуйста, советом.

Адрес: Виноградовой Н. В., 665008, Иркутская обл., г. Тайшет, ул. Транспортная, д. 113 а, кв. 95

УЗЛОВОЙ ЗОБ

Буду рада получить письма о том, как лечить узловой зоб 2-й степени и поддерживать работу эндокринной системы. Думаю, что, помогая другому, мы помогаем себе жить без отчаяния и страха.

Адрес: Кирилловой Елене, 630063, г. Новосибирск, а/я 40

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ!

В 50 лет я инвалид 2-й группы. В марте 2004 г. мне провели операцию клипирования аневризмы передней мозговой артерии. Очень хотелось бы посоветоваться с кем-либо, перенесшим подобную операцию. Может быть, поделитесь своим опытом выздоровления?

Адрес: Моисеевой Раисе Ивановне, 454052, г. Челябинск, ул. П. Калмыкова, д. 6, кв. 68

ПОСЛЕ ИНФАРКТОВ

К 64 годам перенесла 3 инфаркта. Сейчас у меня сильное головокружение, и еще голова начала трястись. Буду рада, если кто-нибудь даст мне советы по лечению народными средствами. Благодарю всех, кто откликнется на мою просьбу.

Адрес: Леденевой Алле Константиновне, 305038, г. Курск, ул. Республиканская, д. 53, кв. 10

У РЕБЕНКА ВИРУС

Ребенку 1,5 года, диагноз цитомегаловирус, герпетическое воспаление в горле, уже полгода. Вирус дает увеличение внутренних органов, особенно страдает печень. Лекарство не дает результатов, пузырьки появились и на миндалинах, ребенок плохо ест. Помогите, пожалуйста, кто справился с этой болезнью.

Адрес: Орловой А.Ю., 443022, г. Самара, ул. Рыльская, д. 20, кв. 18

ИЗМУЧИЛ ДИСБАКТЕРИОЗ

Второй год у меня дисбактериоз с диареей. Лежала в больнице. Пока пьешь лекарства, немного лучше. Мне 62 года, я уже измучилась от этой болезни, сильно похудела. И есть ничего нельзя, строжайшая диета, но даже она не помогает. Пожалуйста, помогите советом или рецептом.

Адрес: Ильенко Жанне Николаевне, 390005, г. Рязань, ул. Шевченко, д. 31, кв. 30

КАК ЛЕЧИТЬ МУЖЧИН?

У мужа (ему 30 лет) воспалены лимфоузлы на шее. К врачу не идет, нет времени. Если кто знает народные рецепты, пожалуйста, напишите. А еще у мальчика (1 год 4 месяца) паховая грыжа. Можно ли обойтись без операции?

Адрес: Фроловой Ирине, 117216, г. Москва, ул. Феодосийская, д. 11, кв. 65

ОПЕРАЦИЯ НЕ ПОМОГЛА

Люди добрые, помогите моей маме! Ей 64 года, с 20 лет болеет бронхоэктазами. В 1991 г. сделали операцию, но через 5 лет все повторилось, и повторяется чаще, чем было. У нее идет кровь из горла, мама пьет кровоостанавливающие травы, лечилась дорогими таблетками, но улучшений нет. Все повторяется 1 раз в месяц, а то и чаще. Еще после операции у мамы обнаружили гепатит С. Помогите, пожалуйста, советом, напишите ей.

Адрес: Бобковой Нине Ивановне, 650003, г. Кемерово, пр. Комсомольский, д. 39-а, кв. 4

ОТ ЗДОРОВЬЯ ЗЕМЛИ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА

Зная о пользе витаминов и минералов, мы не учитываем одного – эти жизненно важные, биологически активные вещества, получаемые организмом из фруктов, овощей, зелени, берут свое начало в земле. Только здоровая и плодородная земля может отдать людям то полезное, что нам необходимо.

Наш друг дождевой червь. Давайте сначала задумаемся: чем определяется продуктивность верхнего слоя почвы, в который мы сажаем растения? Во-первых, сбалансированным составом питательных веществ и микроэлементов в почве. Во-вторых, структурой почвы и, в-третьих, наличием в почве крошечных микроорганизмов (почвенных бактерий) и тем, насколько они хорошо будут трудиться на наше благо. Именно об этом мы вели беседу с профессором Егоровой В.С.

Что же делают с почвой ее маленькие обитатели?

Количество бактерий в хорошей почве огромно. Например, в 1 г чернозема их содержится 300-600 млн. Они непрерывно трудятся, перерабатывая корневые остатки, прелые листья, прошлогоднюю траву до такого состояния, при котором питательные вещества легко усваиваются вновь посаженными растениями.

Основные земледельцы, создатели почвы, воспроизводящие ее плодородие, главные санитары земли и, как ни громко это прозвучит, гаранты здоровья и благополучия всего живого на земле – дождевые черви.

В переработанной ими почве находятся практически все необходимые растениям вещества, причем в водорастворимом виде, специально приготовленном для наилучшего питания растений.

В природе не существует более мощных «гумусообразователей», чем дождевые черви. Без почвенных бактерий и в особенности без червей наша земля становится мертвой.

К сожалению, так и случилось. По всей стране в земле почти не осталось червей, и ее плодородный слой практически исчез. Из-за чего это произошло?

В середине XX столетия, для того чтобы резко увеличить урожайность, не нашли ничего лучшего, чем придумать химические удобрения. В результате за последние 50 лет уничтожили практически все полезные бактерии и, естественно червей. Лишившись бактерий червей, а следовательно, легкоусвояемых минеральных веществ, витаминов, полезных органических солей, мертвая земля насыщена лишь нитратами и нитритами. Она рождает растения практически бесполезные, а иногда и вредные для здоровья. В овощах, которые мы выращиваем или покупаем на рынках, не хватает до 70% витаминов, нехватка минеральных веществ еще меньше – до 80%. Поэтому начинать оздоровление нужно с самой земли, с ее плодородного слоя. И здесь наиболее эффективным способом становится обогащение земли биологически активными соединениями и легко доступными микро– и макроэлементами. Происходит это в результате использования биогумуса – того плодородного слоя, который получается, если переработать органические отходы с помощью дождевых червей.

Для этого используется особая разновидность дождевого червя, который может жить в искусственных условиях. Его называют компостным червем, он отличается от своих «диких» сородичей колоссальной плодовитостью и всеядностью. Такой червяк поедает буквально все от остатков растений до бумаги, способен жить и размножаться в неволе.

Ученые Института почвоведения РАН, ряда биологических институтов, лабораторий совместно со специалистами Московского НПЦ «Витафлора», создали уникальный натуральный препарат с красноречивым названием «Эдем», который содержит все необходимые растениям вещества в сбалансированном составе. В препарат добавлена полезная микрофлора, выращенная в экологически чистых условиях по специально природоподобной технологии. Одной пол-литровой бутылки «Эдема» достаточно, чтобы обработать 8 соток земли в течение всего дачного сезона.

Вот что рассказывает о новой разработке отечественных ученых директор производственного отдела Центра «Витафлора» Карпов А.И.:

– Экологически чистое микробиологическое удобрение «Эдем», созданное самой природой, представляет собой водный экстракт биогумуса, выработанного дождевыми червями, только в концентрированном виде – чтобы любому человеку было удобно им пользоваться. Препарат, содержащий в себе уже в растворенном виде все легкоусваемые питательные вещества, природные фотогармоны, аминокислоты, витамины, макро– и микроэлементы, обогащен полезной почвенной микрофлорой. «Эдем» повышает биологическую активность почвы, делает ее живой. Входящие в его состав микроорганизмы можно разделить на пять групп.

Первая группа при попадании в почву заселяет всю прикорневую зону растений и вырабатывает вещества, стимулирующие рост растений, повышающие их устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды.

Микроорганизмы **второй группы,** находясь на поверхности листьев, превращают недоступный для растений азот атмосферы в легкоусваиваемый. Таким образом, азотистые удобрения становятся практически не нужными.

Третья группа переводит нерастворимые питательные соли почвы (например, соли фосфора и калия) в легкодоступные для растений, то есть действуют как дождевые черви.

Следующая группа подавляет развитие любых патогенных процессов в почве, различных возбудителей мучнистой росы и корневой гнили, защищая растения уже на стадии прорастания

А микроорганизмы **пятой группы** проявляют свои инсектицидные свойства, то есть защищают растения от различных паразитирующих насекомых – клещей, гусениц и т. д.

Большое количество активных веществ и гуминовых кислот, содержащихся в «Эдеме», способствуют укреплению иммунной системы растений, положительно влияют на их корнеобразование, рост и развитие. Стимулируя процесс фотосинтеза, препарат повышает всхожесть, ускоряет развитие надземной массы растений и начало плодоношения. Существенно сокращая применение любых удобрений, препарат в то же время повышает урожайность. «Эдем» способен мобилизовать защитные силы растений и позволяет получать гарантированные урожаи даже в экстремальных почвенных и климатических условиях (например, при заморозках или засухе). И что самое главное – он стимулирует размножение почвенных бактерий и червей, возрождая тем самым естественный гумус почвы.

– Я слышала, что это первый, абсолютно безопасный препарат, в котором можно замачивать семена перед посевом?

– Да. В нем имеется натуральный «гормон роста», который значительно улучшает всхожесть семян. К тому же раствором «Эдема»(один колпачок на пятилитровую лейку) можно и нужно производить опрыскивание всего, что растет в огороде – клубнику, землянику, многолетних цветов, кустов и плодовых деревьев; в течение всего сезона рекомендую вести корневую подкормку, а также поливать листья и цветы (не более двух раз в месяц). Этого достаточно, чтобы черви и почвенные бактерии, которые еще находятся в нашей бедной почве, начали быстро размножаться.

Главная его особенность: препарат не питательное одноразовое вещество, а высокоактивное средство для формирования почвы, позволяющее из года в год увеличивать содержание гумуса в почве, а также средство экологической стабилизации, которое преобразует бесполезные вещества в полезное питание для растений, а вредные вещества переводит в форму, безвредную для человека. Препарат позволяет выращивать экологически чистую продукцию, которая наконец не только насытит наш организм так необходимыми ему витаминами микроэлементами, но и оздоровит его.

Почва – живой организм, за ней нужно правильно ухаживать и ни в коем случае не отравлять химическими удобрениями. Только такая почва решит все проблемы земледельца, так как взрастит сильные, здоровые, урожайные растения.

Центр «Витафлора» высылает препарат «Эдем» по почте наложенным платежом. Стоимость одной пластиковой упаковки (0,5л) – **290 рублей**.
Заявки можно высылать по адресу: **115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 32, НПЦ «Витафлора»**
Заказ по телефонам: **(095) 505-19 32; 674- 50-39;**
заказ через Интернет: **szn@pochta.ru.**
В центре «Витафлора» препарат можно приобрести по цене 270 руб.

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

В 47 лет мой диагноз рассеянный склероз, я инвалид II группы. Хочу попросить помощи у читателей, которым удается бороться с таким заболеванием. Может, есть какие-нибудь народные средства, травники-целители, способные мне помочь? Заранее благодарю всех, кто откликнется.

Адрес: Дуко Татьяне, 110000, Казахстан, г. Кустанай, ул. Майлина, д. 85, кв. 34

ОДИН ГЛАЗ УЖЕ НЕ ВИДИТ

У меня глаукома, начальная катаракта и макулодистрофия сетчатки, которая быстро прогрессирует. Один глаз уже почти не видит. Больше всего меня беспокоит макулодистрофия сетчатки. Может, кто-то знает, как избавиться от этой болезни? Помогите ради Христа!

Адрес: Смирновой Тамаре Ивановне, 196143, г. Санкт-Петербург, ул. Ленсовета, д.40, кв. 67

МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА

Очень болеет сестра. У нее межпозвонковая грыжа, ущемлен седалищный нерв. Ей всего 30 лет, а ходит согнувшись, как старуха. Иногда вообще без костылей не может ходить. В больнице уже все перепробовали, а боль остается. Операцию предлагают, но мы пока отказываемся, операцию всегда успеем сделать. Может, кто болел и вылечился без операции? Или хотя бы удалось боль убрать? У сестры болит копчик и тянет ногу.

Адрес: Герасимович Вере Ивановне, 400006, г. Волгоград, Тракторозаводской р-н, пер. Новослободский, д. 5

МУЧАЮСЬ ПРОСТРЕЛАМИ

После травмы я перенесла две операции, и мне поставили диагноз посттравматический неврит правого локтевого нерва (с полным повреждением нерва в предплечье), повреждение сухожилия локтевого сгибателя кисти и сгибателя пальца, повреждение артерии. Мучаюсь прострелами и стягиванием пальца. Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Зверевой Елене Михайловне, 307170, Курская обл., Железногорский р-н, п. Студенок, ул. Советская, д. 15, кв. 33

КАК ПОДНЯТЬ ИММУНИТЕТ?

У внука часто болит горло и повышается температура. Лечился у врачей, много потрачено денег, но результатов нет. Помогите, пожалуйста, повысить иммунитет, посоветуйте ваш метод лечения. Заранее благодарю всех читателей.

Адрес: Власовой П. Ф., 427628, Удмуртия, г. Глазов, ул. Сибирская, д. 17, кв. 18

ГЕПАТИТ С

Дочери 28 лет, при лечении заразилась гепатитом С, а жить хочется. Милые люди, может, кто избавился от этой болезни? Как помочь нашему горю? Мы будем вам очень благодарны.

Адрес: Тюриной А. А., 241014, г. Брянск, ул. Клинцовская, д. 53, кв. 16

У СЫНОЧКА ДЦП

У нашего мальчика врачи определяют ДЦП. Ему уже 4 года, он не может самостоятельно даже сидеть, ничего не берет ручками, не говорит, кроме неясных звуков. Умоляю, напишите, кто знает, как излечить ребенка. Да поможет вам Бог! Искренне буду вам благодарна.

Адрес: Сильченко Любови Петровне, 350089, г. Краснодар, пр. Чекистов, д. 29, кв. 171

ЧТО ПОМОЖЕТ ОТ МИОМЫ?

Диагноз у меня – миома матки (13-14 недель). Предлагают операцию. Помогите, пожалуйста, если кто-то вылечил миому народными средствами. Я надеюсь, что кто-нибудь из читателей откликнется, поможет нужным рецептом.

Адрес: Черняковой Раисе Георгиевне, 394019, г. Воронеж, ул. Торпедо, д. 35, кв. 3

ДИАБЕТ ПРОГРЕССИРУЕТ

Сахарный диабет у меня начал прогрессировать с 2000 года, сейчас постоянно горят ноги, сильное жжение. У жены те же проблемы со здоровьем, что и у меня. О других болячках не хочется рассказывать, терпим, лечимся травами. Мне 63 года. Очень прошу, кто излечился или знает, как избавиться от такого жжения, помогите нам рецептами.

Адрес: Ефремову Валентину Ивановичу, 302042, г. Орел, ул. Планерная, д. 69, кв. 53

АТЕРОСКЛЕРОЗ, ГИПЕРТОНИЯ И ОСТЕОХОНДРОЗ

Мне 62 года, 5 лет я страдаю атеросклерозом сосудов головного мозга, гипертонией и остеохондрозом позвоночника. Все это постоянно сопровождается тяжестью, шумом и свистом в голове. Как облегчить мое состояние? Может, кто-либо поделится со мной?

Адрес: Денисовой Екатерине Петровне, 187110, Ленинградская обл., Кириши, ул. Мира, д. 23, кв. 65

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛИМФОЛЕЙКОЗ

В 2004 году, после выхода на пенсию, я заболела. Диагноз хронический лимфолейкоз. Прошу всех, кто знает, как лечить эту болезнь народными средствами, откликнуться, поделиться рецептами. Помогите мне, пожалуйста.

Адрес: Довгалевой Галине Семеновне, 220123, г. Минск, ул. В. Хоружей, д. 24, корп. 1, кв. 96

АДРЕС ДЛЯ ПИСЕМ:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

© **«Лечебные письма» №10 (53)**
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».

Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: **pr@p-c.ru.**
Отдел распространения: (812) 941-37-18.
E-mail: **commerce@p-c.ru**.

Отпечатано в типографии ООО «Новая Типография», 198096, СПб, Угольная гавань, Элеваторная площадка, д.6.
Подписано к печати 11.05.2005.
Установочный тираж 652 000 экз.
Заказ № НТ-1373
Цена свободная

Фото на обложке Антона Кавашкина предоставлено агентством «ФОТО ИТАР-ТАСС».

